C. Mendoza A.

LO MEJOR DE LA

COCINA PERUANA e Internacional

Recetas de comidas de nuestra Costa, Sierra y Selva

LOS MAS VARIADOS POTAJES PARA EL PALADAR MAS EXIGENTE

COCINA PERUANA E INTERNACIONAL

* SOPAS
* ENTRADAS
* PESCADOS Y MARISCOS
* COMIDA CHINA
* ENSALADAS DE VERDURAS
* CREMAS
* ARROZ
* HUEVOS
* PIZZA
* PAPAS
* DESAYUNOS
* DULCES CRIOLLOS

Y OTROS PLATOS CRIOLLOS

Printed en Perú
Impreso en el Perú

PROHIBIDA LA IMPRESION TOTAL
PARCIAL DE ESTA OBRA Y/A
TEXTO Y ILUSTRACIONES
GRAFICAS.

Hecho depósito de Ley.

ASESOR LEGAL
Guillermo Bendezú Neyra
(Abogado)
Jr. Azángaro 630 - Of. 307 - Lima
Telf.: 4-266154

DERECHOS RESERVADOS

EDICIONES «EL CARMEN»
Jr. Apurímac N° 435 - Telf. 426-02-73
Reg. Ind. Nº 1507424-D
Lima - Perú

PRESENTACION

La Cocina Económica ha pasado a ser de gran importancia para la mujer de hoy.

La cocina debe ser económica porque permite un presupuesto al alcance de su bolsillo y práctica porque le da la facilidad de poder ahorrar tiempo, el cual se puede emplear en otras tareas.

EDICIONES «EL CARMEN»

Presenta un libro de cocina justo a la medida de vuestras necesidades, económica y práctica para el menú diario; y para las ocasiones tan especiales Comida Nacional dotada de nuestros más variados y sabrosos platos.

Comida Internacional; para deslumbrar a nuestros invitados sin afectar nuestra economía.

También recetas variadas y consejos para preparar pastas y salsas en nuestro hogar.

Ahora a cocinar en forma sabrosa y económica.

EL EXITO COMIENZA CON LA VOLUNTAD

Si piensas que estás vencido, lo estás;
si piensas que no te atreves, no lo harás;
si piensas que te gustaría ganar, pero no puedes, no lo lograrás

Si piensas que perderá, ya has perdido;
porque en el mundo encontrarás que el éxito
comienza con la voluntad del hombre

Todo está en el estado mental;
porque muchas carreras se han perdido
antes de haberse corrido
y muchos cobardes han fracasado antes de haber su trabajo
empezado

Piensa en grande y tus hechos crecerán
piensa en pequeño y quedarás atrás,
piensa que puedes y podrás
todo está en el estado mental.

Si piensas que estás aventajado lo estás
tienes que pensar bien para elevarte
tiene que estar seguro de tí mismo antes de intentar ganar un
premio

La batalla de la vida no siempre la gana,
el hombre más fuerte o el más ligero;
porque tarde o temprano, el hombre que gana
es aquél que cree poder hacerlo.

Chistian Barnard

SOPAS

* Sopa de Pescados
* Sopa de Gallina con Guindones
* Sopa a la Juliana
* Sopa Apucherada
* Sopa de Cebolla
* Sopa de Frijoles
* Sopa de Camarones
* Crema de Alcachofas
* Sopa Invernal
* Crema de Zapallo
* Menestrón
* Aguadito de Conchas Negras
* Sopa Verde (Chupe Serrano)
* Sopa Verde (Chupe Arequipeño-Sur)
* Cazuela
* Chilcano
* Espesado de Chiclayano
* Patasca
* Sancochado
* Caldo de Gallina
* Sopa Escocesa
* Sopa de Pollo Delicia
* Sopa de Pato
* Sopa de Cebolla
* Caldo Largo
* Sopa de Zapallo
* Sopa de Pollo con Poros
* Sopa de Menudencia de Pollo
* Sopa de Esparragos

SOPAS

SOPA DE PESCADOS

Ingredientes:
8 langostinos
4 trozos de mero
(de 100 grs. cada uno)
4 trozos de merluza
(de 100 grs. cada uno)
2 cebollas medianas, picadas
3 tomates maduros
3 papas medianas
4 tazas de caldo de pescado
10 almendras
3 palitos de pan (crissinos)
Aceite y sal

Preparación:
Fría las cebollas en una olla con aceite. Cuando se hayan dorado, añada los tomates, pelados y picados, y rehogue todo junto durante 10 minutos. A continuación, agregue las papas peladas y cortadas en rodajas finas. Remueva todo bien e incorpore el caldo de pescado. Deje cocinar durante 10 minutos. Mientras tanto, triture las almendras y los palillos de pan en un mortero. Cuando hayan pasado los 10 minutos, agregue las almendras y el pan triturados, y deje cocinar hasta que las papas casi estén cocidas. Por último, añada los trozos de pescado y los langostinos. Cocine 8 minutos más y sirva bien caliente.

SOPA DE GALLINA CON GUINDONES

Ingredientes:
1/2 gallina, con menudencia (1 kilo aprox.).
1 cebolla grande picada
10 guindones
6 cucharas de trigo
1 cucharadita de sal
Una pizca de pimienta negra molida
1 poro pequeño, cortado en rodajas
2 ramitas de perejil

Preparación:
Cocine la gallina junto con los guindones y la menudencia en una olla con agua que la cubra.
Espume el caldo varias veces durante la cocción.
Añada la cebolla; trigo, sal y pimienta. Después de una hora y 15 minutos, añada el poro y cocine 15 minutos más. Luego tire la gallina, deshuésela, quítele el pellejo y corte la carne en tiras finas, así como la menudencia. Vuelva a colocar la carne en la sopa, cocine 15 minutos más y sirva caliente, espolvoreando con el perejil picado.

SOPA A LA JULIANA

Ingredientes:
1/4 de kilo de garbanzo
1 ó 2 litros de agua
2 zanahorias
1/8 de porción de frijolitos verdes
Aceite, ajos, sal, pimienta y orégano
1 rama de apio, y 1 1/2 litro de agua.

Preparación:
En una cacerola se hace un ahogado con aceite, ajos, sal, pimienta molida y orégano; se echa encima caldo de carne en cantidad, y cuando ha comenzado a hervir, se le pone un picado de col, vainitas tiernas, nabo, zanahorias, garbanzos remojados enteros, hierbabuena, apio y frejolitos verdes. Al cabo de dos horas estará todo bien cocido. Se echa pan picado dorado en el horno, después se sirve, cuidando de dejarle suficiente caldo.

SOPA APUCHERADA

Ingredientes:
1/4 kilo de carne de vaca
Aceite, cebolla, salsa de tomate, ajos, 1 yuca, col picada, fideos 100 grs, 1 camote, 1/4 de papa, etc.

Preparación:
Se hace un ahogado con aceite, cebolla, salsa de tomate, ajos, un poquito de pimienta, unos pedacitos de salchicha y un poquito de orégano. Todo se fríe bien, luego se echa a la olla del caldo que ha de haber hervido bien con la carne de vaca partida en pedazos, sal, un pedazo de buena chalona, después se le echa yuca partida y col picada. Cuando ha dado un hervor fuerte, se le agregan los fideos gruesos, camotes y papas partidas en tres o cuatro pedazos, se deja hervir lentamente y cuando las papas están sancochadas, se retira del fuego, luego se sirve.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes:
1 cebolla
200 grs. de mantequilla.
2 yemas de huevo
Pan frito al gusto
Queso parmesano rallado
1 1/2 litro de caldo de carne o pollo
Un diente de ajo
Harina
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:
En una cacerola con aceite, freír la cebolla a fuego lento. Cuando esté bien dorada, añadir una cucharada de harina, rehogándola bien. Añadir el caldo, sazonar con sal, ajo machacado y pimienta, y dejar hervir durante diez minutos. Añadir las yemas un poco batidas. Colocar todo en una sopera refractaria, y añadir unos trocitos de pan. Espolvorear por encima con queso rallado y gratinar al horno.

SOPA DE FRIJOLES

Ingredientes:
1/4 de kilo de frijoles negros remojados desde la víspera
2 cucharadas de aceite
1/2 taza de cebolla picada
1/2 cucharadita de ajos molidos y pimienta
8 tazas de agua y sal.

Preparación:
Sancochar los frijoles en agua hasta que estén tiernos, licuarlos formando un puré. Calentar el aceite y freír los ajos, cebolla, sal y pimienta; cuando el aderezo esté cocido, añadir el agua y los frijoles medios licuados. Dar unos hervores y servir con pan frito.

SOPA DE CAMARONES

Ingredientes:
1/2 taza de aceite
2 cebollas picadas
1/2 kilo de camarones
1 tomate pelado y picado
3 papas peladas y picadas
1 diente de ajo molido
1 cucharadita de orégano
3 cucharadas de aceite
8 tazas de agua
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:
En una olla, calentar el aceite y freír el ajo y la cebolla hasta que estén ligeramente dorados. Agregar el tomate, el orégano, la sal, la pimienta y finalmente los camarones. Cocinar a fuego fuerte por 5 minutos, removiendo. Añadir las papas y el agua hirviendo. Dejar que hierva 15 minutos más o hasta que las papas estén cocidas y servir caliente.

CREMA DE ALCACHOFAS

Ingredientes:
300 grs. de corazones de alcachofa
250 grs. de papas, cortadas en rodajas
1/2 cucharadita de pimienta molida
30 grs. de mantequilla
3 tazas de caldo de pollo
1 cucharada de curry en polvo
1/2 taza de leche
1/2 taza de crema de leche
Sal

Preparación:
En un recipiente, caliente la mantequilla en Máximo durante 40 segundos. Agregue las papas y las alcachofas. Cubra y cocine por 6 minutos en la misma potencia. Incorpore la pimienta, caldo, leche, sal y curry. Cubra y cocine 7 minutos más. Luego, licúe, cuele y agregue la crema de leche, revolviendo. Sirva caliente y adorne con perejil picado.

SOPA INVERNAL

Ingredientes:
300 grs. de rebanaditas de pan,
fritas o tostadas
100 grs. de jamón
2 cebollas
3 cubitos de caldo
4 cucharadas de queso rallado
Aceite, Sal y Pimienta

Preparación:
Cocer a fuego lento en aceite las cebolla cortadas en discos finos hasta que estén tiernas. Disolver los cubitos de caldo en 1 1/2 litros de agua caliente, agregar las cebollas, el pan y el jamón en tiritas y cocer durante cinco minutos. Retirar del fuego, repartir en cuatro cazuelitas refractarias y cascar un huevo en cada una de ellas. Espolvorear con el queso rallado y sazonar ligeramente con sal y pimienta. Dejar en el horno hasta que las claras se cuajen y servir inmediatamente.

CREMA DE ZAPALLO

Ingredientes:
1 kilo de zapallo
3 tazas de caldo de res
1 cucharada de maicena
Daditos de pan frito
Perejil picado, sal.

Preparación:
Pele, retire las pepas, corte en trozos y cocine el zapallo en una olla con el caldo de carne. Una vez cocido, deje enfriar y licúe. Vierta el preparado a una olla y agregue la maicena disuelta en un poco de agua fría. Sazone con sal y cocine hasta que espese. Sirva bien caliente espolvoreando perejil picado y adornando con dados de pan fritos en mantequilla.

MENESTRON

Ingredientes:
1 kilo de carne de pecho o costillar de res, trozado
1/2 taza de arvejas
1/2 taza de frijoles
1/2 taza de garbanzos
1/2 taza de habas frescas peladas
1/2 taza de pallares
6 rodajas de choclo
6 papas medianas
1 zanahoria picada en daditos
1 trozo grande de zapallo picado
1/2 nabo pelado y picado en daditos
3 ramas de apio picadas
1/2 poro picado, 1/2 col picada
1/4 de kilo de acelgas o espinacas picadas
2 ramas de hierbabuena
1 taza de fideos tipo canuto
50 grs. de tocino ahumado
1 cucharada de ají panca molido

1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de ají amarillo molido
3 cucharadas de aceite caliente
1 cebolla picada
Sal, pimienta y comino al gusto
1/2 taza de queso parmesano rallado

Preparación:
En una olla grande con agua poner a hervir la carne trozada, los garbanzos, los frijoles, los paliares, las habas y los choclos. Cuando la carne esté cocida, incorporar las arvejas, las papas, las zanahorias, el zapallo, el nabo, la col, el apio y el poro. Tapar y dejar que cocine.
Mientras tanto en una sartén con aceite caliente freír el tocino picado, la cebolla, el ajo, el ají panca, el ají amarillo, la sal, la pimienta y el comino hasta que dore. Echar el aderezo a la olla juntos los fideos. Dejar que hierva hasta que los fideos estén listos. Finalmente, incorporar las acelgas, la hierbabuena y el queso parmesano. Servir caliente espolvoreando más queso parmesano encima.

AGUADITO DE CONCHAS NEGRAS

Ingredientes:
1 kilo de conchas negras
8 tazas de agua
1 taza de culantro picado
1/2 taza de ají amarillo molido
1 1/2 tazas de arroz
1 taza de arverjitas
1 cebolla picada
1 cucharadita de ajo molido
1 pimento rojo picado
1 choclo en rodajas
6 papas amarillas
3 cucharadas de aceite
1 rocoto en rodajas
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:
Abrir las conchas negras, retirarles la pulpa y desechar las valvas. Poner a calentar el aceite en una olla grande y freír el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta el ají molido hasta que todo esté dorado. Incorporar el culantro picado y dejar que cocine unos minutos. Después, echar las conchas, los pimientos, las arvejitas, los choclos y el agua. Una vez que rompa el hervor, incorporar el arroz y las papas peladas. Tapar y dejar que hierva hasta que el arroz y las papas estén cocidos. Servir bien caliente, adornando con rodajas de rocoto encima. Si se desea más picante puede aumentar la proporción de ají en la preparación.

SOPA VERDE

(Chupe Serrano-Centro)

Ingredientes:
2 kilos de papas blancas
1 litro de agua
1/2 litro de leche
2 huevos y 2 tomates
100 grs. de queso
Aceite, orégano, sal y comino

Preparación:
Se prepara un ahogado con aceite, sal, tomate y orégano; se echan después las papas, luego la leche, terminando con los huevos y el queso. Casi siempre se le pone ají verde, para darle un sabor picante.

SOPA VERDE

(Chupe Arequipeño-Sur)

Ingredientes:
1/4 kilo de carne sancochada
100 grs. de col
50 grs. de zapallo
1/2 kilo.de papas
50 grs. de trigo
2 ajíes verdes enteros
3 litros de agua
Aceite, cebolla, tomate, sal, ajos, culantro y hierbabuena picada.

Preparación:
Hacer un ahogado con aceite, cebolla, tomate, sal y ajos; se echa después pedazos de carne sancochada y el caldo en que ha hervido ésta. Cuando hierve, se le agrega unos pedazos de col, zapallo, papas peladas y partidas por mitad, un poquito de trigo cocido y unos dos ajíes verdes enteros. Todo esto se deja cocer, cuidando de que no se derrame el caldo, y para sacarlo del fuego, añadir encima un poco de culantro y hierbabuena picada.

CAZUELA

Ingredientes:
3 litros de agua
1/2 kilo de carne de vaca o pollo.
1 zanahoria y 1 nabo
Hierbabuena
1 choclo
50 grs. de arroz
1/2 kilo de papas
Cebolla, ajo, tomate, y salsa de tomate
Orégano, zapallo, culantro, aceite y sal

Preparación:
En una olla con suficiente agua, se pone carne de vaca, o también si de quiere de gallina o de cordero, en trozos, zanahoria y nabo picados bien menudito, col picada, apio picadito, un poquito de hierbabuena, rebanadas de choclo, un poquito de arroz, arvejitas y sal al gusto. Todo esto se pone a hervir por espacio de una hora. Pasado este tiempo, se le agregará un aderezo compuesto de: cebolla picada bien menudita, un poquito de ajo, tomate y salsa de tomate, un poquito de orégano y otro de pimienta y papas partidas; se espera un rato para agregarle zapallo picado, esto con el fin de que no se deshaga. Antes de retirar la olla del fuego, se le echa un poquito de culantro picado. Se deja reposar cinco minutos, luego se sirve.

CHILCANO

Ingredientes:
2 litros de agua, 2 cojinovas, cebolla, ají amarillo y jugo de naranja

Preparación:
Se escama corvina, bonito o cojinova, se abre, se lava y después se corta en trozos y se echa en agua hirviendo donde se ha puesto a sancochar un rabo de cebolla con sal.
Basta unos instantes para que el pescado esté cocido y se echa enseguida junto con un poco de caldo en una sopera donde se ha picado menudillo de cebolla y se ha puesto ají amarillo y bastante jugo de naranja agria.

ESPESADO CHICLAYANO

Ingredientes:
Manteca
3 ajíes frescos
7 ajos grandes
Un poquito de achiote
1/2 kilo de carne de chancho
1/2 kilo de maíz blanco
Un atado de culantro de regular tamaño
1 cebolla grande
Sal

Preparación:
Se coloca en una olla un trozo de manteca, una vez derretida se incorpora la carne de chancho, cortada en trozos y un poquito de sal, cuando esté dorado se le agrega agua o caldo y se deja cocinar. Por separado se prepara lo siguiente: el maíz blanco después de sacarle las cabecitas, se muele y tamiza o pasa por una coladera fina para que quede como polvo y une con el ají, culantro, ajos, cebollas y sal, todo molido.
Una vez unido se pone a remojar en agua. Cuando el chancho esté cocido se le agrega la pasta anterior poco a poco moviendo hasta que se cocine. Si acaso espesa y no está cocido, agréguele un poco de agua hirviendo. Cuando se sirve se rocía la fuente con un poco de manteca, a la que se le da color con el achiote.

PATASCA

Ingredientes:
1/2 kilo de mondongo
1/2 kilo de pata de vaca
Un poquito de orégano
2 cucharadas de ají colorado molido
Unas ramas de hierbabuena
Sal y pimienta al gusto
1 cebolla grande
Ajos
Una taza de mote
1 tomate

Preparación:
Sancochar medio kilo de mondongo y el medio kilo de pata de vaca, una vez cocidos se cortan en pedazos chicos.
En una cacerola hacer en aceite un frito de cebolla, ajos, ají colorado molido, tomate y un poco de orégano.
Cuando el frito esté listo agregar la pata y el mondongo cortados, una taza de mote cocido y unas ramas de hierbabuena.
Echar agua en cantidad suficiente para que quede una sopa bien espesa.
Sazonar con sal y pimienta y dejar hervir diez minutos.

SANCOCHADO

Ingredientes:
1 1/2 kilo de carne de pecho o falda (res)
4 ramas de apio
1 nabo
8 papas blancas peladas
1/2 kilo de yucas peladas
8 poros
1 tomate grande
4 choclos partidos por la mitad
2 zanahorias
1/2 col chica
1/2 kilo de camote amarillo
4 plátanos de isla o palillo
200 grs. de aceituna de botija
Sal
1 cebolla grande

Preparación:
Poner en una olla una buena porción de agua, cuando reviente el hervor agregar la carne bien lavada y cuando vuelva a hervir se le espuma bien varias veces. luego se le adiciona un poco de sal, las zanahorias, tomates, nabo, y las ramas de apio, que se deja hervir un rato y se añaden las papas, las yucas los poros, la col bien lavada y la cebolla, todo se deja cocinar y en cuanto esté cocida cada cosa se van sacando con la espumadera y colocando en otra olla. En una olla con agua poner a cocinar los choclos partidos por la mitad y en otra olla también con agua sola se ponen a cocinar los camotes con cáscaras, cuando estén cocidos los choclos se sacan y colocan en la olla en que están las demás cosas sancochadas, lo mismo se hacen con los camotes en cuanto estén sancochados y pelados, teniendo cuidado de acomodar todo.
Cuando la carne esté cocida se pasa también a esta olla y se le cuela el caldo encima, colocándola a un ladito del fuego, para que todo esté caliente. Servir el sancochado con una salsa al gusto y en cada plato poner además unas aceitunas y medio plátano frito. El caldo se sirve en una taza o en plato después del sancochado.

CALDO DE GALLINA

Ingredientes:
1/2 gallina cortada en trozos
1 atado de verduritas
1 cebolla
1 hoja de laurel
1 cucharada al ras de sal
2 1/2 litros de agua

Preparación:
Lavar las verduras, poner en una cacerola el agua, la sal, las verduras, y la carne. Para que el caldo resulte más rico el agua debe estar fría. Poner sobre el fuego fuerte hasta que rompa el hervor, luego bajar a mínimo y cocinar durante 2 horas.

SOPA ESCOCESA

Ingredientes:
1/2 kilo de carne (ya sea falda sin grasa o aguja)
1 kilo de huesos de espinazo
1 taza de cebada
12 repollitos de bruselas
3 puerros
3 papas
3 zanahorias
Perejil, pimienta y sal

Preparación:
Lavar los huesos y ponerlos en una cacerola junto con la carne, condimentar con sal y pimienta, cubrir con 1 1/2 litro de agua y poner al fuego.
Mientras tanto limpiar y preparar las verduras y los puerros en rodajas y picar el perejil
Apenas comience a hervir el agua, sumergir en ella todas las verduras menos el perejil, inclusive los repollitos de bruselas y la cebada. Dejar hervir a fuego más bien lento hasta que todo éste cocinado, después retirar la carne unos minutos antes de sacar la sopa del fuego y espolvorear la cocción con el perejil picado. Servir la sopa con rodajas de pan tostado, acompañándola con la carne.

Para saber si un ave está bien cocida se le pincha con una aguja y si el líquido que sale es incoloro, significa que la cocción es perfecta.

Cuando hornee un pavo, si hay excedente de relleno aprovéchelo para cocerlo como si fuese un guiso que bien puede acompañar a cualquier plato de arroz.

SOPA DE POLLO DELICIA

Ingredientes:
1 cucharada de aceite - 2 rebanadas de tocino picado - 1 cebolla pelada y picada - 1 diente de ajo molido - 1 tallo de apio cortado en cubitos - 1 pimiento verde pequeño - 3 tazas de caldo de pollo - ralladura de 1/2 limón - 2 cucharadas de jugo de limón - 1/4 kilo de filete de pollo, sin piel - 1 hoja de laurel - 3/4 taza de leche - 2 cucharadas de perejil fresco y picado - sal y pimienta negra.

Preparación:
Calentar en aceite en una cacerola grande y freír el tocino, la cebolla, el ajo, el apio y el pimiento durante unos 5 minutos. Antes que se doren echar el caldo de pollo, la ralladura y el jugo de limón. Agregar las papas y el pollo, en uno o dos trozos, junto con la hoja de laurel. Tapar y dejar hervir a fuego bajo durante 20 minutos, desechar la hoja de laurel y añadir la leche y el perejil picado, la sal y la pimienta. Rectificar la sazón.

SOPA DE PATO (con verduras y tallarines)

Preparación:
Ponga agua en una olla y cuando ésta hierva, agréguele una regular cantidad de fideos de huevos secos. Remuévalos hasta que el agua hierva de nuevo; entonces, retirará la olla a un lado del fuego para que de esta manera, los fideos se cocinen con calor lento. Posteriormente, los lavará con agua fría, los colará y pasará con agua hervida. Una vez que estén escurridos, los dejará en una sopera.
Aparte, prepare un caldo de huesos en una cacerola. Cuando ya lo tenga colado, agréguele menudencias de ave, tajadas de lomo de chancho rebanadas de col china (sio choy) y arvejitas chinas sin tronquito. Déjese hervir un rato a la vez que le añadirá un poco de extracto de gallina manteca y sal. Finalmente lo vaciara encima de los fideos y les agregará pimienta molida. Adorne la sopera con trozos de gallina sancochada, pato y chancho asado y tiras de cebollitas.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes:
2 cebollas rebanadas
3 cucharadas de aceite de maíz
2 latas de consomé de res
1 cucharadita de pimienta recién molida
sal al gusto
4 rebanadas de pan
200 grs. de queso tipo gruyére, rallado

Preparación:
Sofría la cebolla en el aceite, hasta que se suavice. Vierta ahí el caldo de res y una taza de agua.
Añada la sal y la pimienta y deje hervir de cinco a ocho minutos a fuego mediano.
Mientras tanto, tueste el pan por ambos lados.
Diez minutos antes de servirla, repártala en platos refractarios. Ponga encima un rebanada de pan tostado y el queso rallado.
Métala unos minutos en el horno caliente para que el queso se derrita.

CALDO LARGO

Ingredientes: Raciones: 8
1 kilo de cabeza de pescado
hierbas de olor al gusto
(mejorana, tomillo y laurel)
(especias)
3 ramas de apio lavado y sin fibra
1 cebolla partida en trozos
3 dientes de ajos asados
2 cucharadas de aceite de oliva
8 rebanadas de gruesas de pescado
3 tazas de zanahorias peladas y partidas en cubitos
4 papas peladas y partidas en cuatro
4 tomates asados, pelados y licuados con un trozo de cebolla y dos dientes de ajos
5 pimientas gordas (especia)
1/2 cucharadita de orégano desmoronado (especia)
1 cucharada de consomé de pollo
sal y pimienta al gusto

Preparación:
En dos litros de agua, ponga a cocer la cabeza de pescado junto con las hierbas de olor, el apio, la cebolla y los ajos.
Mientras tanto, en una cacerola, fría ligeramente las rebanadas de pescado.
Sáquelas y en el mismo aceite, fría las verduras. Agregue el tomate previamente colado, friéndolo hasta sazonarlo.
Cuele el caldo de pescado y agréguelo. Saque toda la carne de las cabezas de pescado y viértala al caldo. Cocine durante diez minutos. Añada las rebanadas de pescado, y los ingredientes restantes. Deje hervir hasta que el pescado esté cocido.

SOPA DE ZAPALLO

Ingredientes:
2 kilos de zapallo
1/2 kilo de papa amarilla
1/4 col
1 cebolla, ajos, cominos, sal al gusto, orégano

Preparación:
Hacer hervir el zapallo en trozo, después aplastarlo con un tenedor y echar la papa amarilla cortada en cuatro y la col; darle un hervor aparte en la sartén, dorar la cebolla, los ajos, y los cominos; cuando esté dorado juntarlo con la sopa y sal al gusto, y su orégano.

SOPA DE POLLO CON POROS

Ingredientes:
1 pollo
4 poros, trozados
8 guindones, remojados en agua caliente
1 1/4 litros de agua
Unas ramitas de hierbas aromáticas
Pimienta molida y sal

Preparación:
Poner el pollo, las hierbas, la sal, la pimienta y el agua en una olla, dejar hervir y quitar la espuma, incorporar los poros y guindones. Tapar y cocinar durante 40 minutos. Retirar el pollo de la olla y quitarle la piel. Cortar en presas y volver a poner en la sopa para que se caliente. Retirar las hierbas aromáticas y servir.

SOPA DE MENUDENCIA DE POLLO

Ingredientes:
Menudencia de tres pollos
1 cebolla
1 taza de vino blanco
1/2 taza de salsa de tomate
1/4 taza de arroz
Queso rallado
Aceite y sal

Preparación:
Limpiar bien las mollejas, cortarlas en tiritas, saltearlas en una cucharada de aceite y cocinarlas en un poco de agua. Cortar los hígados limpios y corazones en trocitos. Calentar seis cucharadas de aceite en una olla grande y freir tres cucharadas de cebolla picada. Cuando esté transparente añadir los hígados y corazones, rehogando unos minutos y rociarlos con el vino Agregar la salsa de tomate y el arroz. añadir un litro y medio de agua hirviendo incorporar también las mollejas, sazonar con sal y cocer durante treinta minutos. Servir espolvoreando con queso rallado.

SOPA DE ESPARRAGOS

Ingredientes:
1 rollo de espárrago
1/4 de fideo, coliflor
Aceite vegetal
1/4 papa blanca
1/4 papa amarilla
1 cebolla, ajos, cominos
1/4 tomate, sal al gusto, orégano

Preparación:
Rallar la zanahoria, en una olla con aceite vegetal, pan, cebolla, ajos. comino; cuando está dorada agregarle la zanahoria rallada, dentro de un rato echarle agua 4 litros y después, el espárrago, coliflor, y cuando hierven los fideos y la papa blanca, papa amarilla y sal al gusto, al bajar su orégano

GUISOS

* Estofado de Pollo
* Estofado de Carne
* Estofado de Cordero
* Cordero con Arroz
* Costillas al Horno
* Asado de Cerdo
* Cabrito a la Norteña
* Seco de Carne
* Sopa de Acelga
* Guiso de Pallares
* Guiso de Espinaca y papa amarilla
* Guiso de Frijol
* Ají de Gallina
* Lomo Saltado
* Seco de Cordero
* Cabrito en Adobo
* Rocoto Relleno
* Buñuelos de Eacalao
* Aletas de Polo Arrebozadas
* Tortaleta de Pollo
* Tallarines en Salsa de Tomate
* Corazones de Alcachofas Rellenos
* Locro de Zapallo
* Arroz con Pato
* Frijo Negros Batidos
* Olluquito con Charqui
* Cau Cau
* Bisteck a lo Pobre
* Carapulcra
* Picante de Cuyes
* Anticucho de Corazón
* Col Rellena
* Albóndigas a la Limeña
* Mondonguito a la Italina
* Puchero de Res
* Frijoles con Seco
* Garbanzos con Tocino
* Estofado de Res
* Croquetas de Carne
* Lechón Adorado

GUISOS

ESTOFADO DE POLLO

Ingredientes:
(Para 6 personas)

6 presas de pollo, 1/2 taza de aceite, 1 1/2 tazas de cebollas picadas, 2 zanahorias, 1 latita de salsa de tomate, 1/4 cucharadita de ajos molidos, sal y pimienta, 1 cajita de pasas.

6 aceitunas, 3/4 taza de oporto ó vino dulce, 1 ó 3/4 taza de arvejitas cocidas, 6 papas amarillas sancochadas.

Preparación:
Freír las presas en aceite, retirarlas y dorar la cebolla y los ajos; añadir la salsa de tomate, sal y pimienta; las presas nuevamente, oporto, pasas y dejar al fuego lento. Añadir las arvejitas, zanahorias y aceitunas, verter en una fuente rodeado de papas, servir con arroz blanco.

ESTOFADO DE CARNE

Ingredientes:
1/3 de taza de aceite, 3/4 de carne trozada, 1/2 cucharadita de ajos molidos, 1 cebolla grande bien picada, 5 cucharadas de ketchup, 1 cajita de pasas, 2 zanahorias medianas en rajas, 3 papas blancas en trozos, sal y pimienta.

Preparación:
Calentar el aceite, freír las presas y dorar las cebolla, ajos, salsa de tomate y zanahoria, con un poco de caldo para que hierva lentamente. Añadir las papas cuando la carne esté a medio cocer, agregar las pasas y cocer a fuego lento. Acompañar con arroz graneado.

ESTOFADO DE CORDERO

Ingredientes:
1 1/2 kilo de carne en trozos
Aceite
2 cucharadas de vinagre
Caldo y harina
1 lata de tomates al natural
Sal, pimienta

Preparación:
Condimentar la sal y pimienta, pasarla por harina y freír en aceite.
Cuando los trozos estén dorados, rociar con el vinagre, dejar evaporar, agregar el caldo, los tomates picados y se deja cocinar a fuego lento.

CORDERO CON ARROZ

Ingredientes:
1 kilo de carne de cordero
250 grs. de arroz
1 cebolla picada
2 tomates picados
1 cucharada de extracto de tomate
caldo, cantidad necesaria
1 taza de arvejas

Preparación:
Freír la carne, cortada en trozos chicos, en aceite, sacar y freír en el mismo aceite la cebolla.
Cuando esté dorada escurrir el exceso de grasa y agregar los tomates picados, el extracto de tomate, la carne y caldo hasta cubrir.
Dejar hervir 1 hora a fuego lento.
Luego agregar el arroz y las arvejas si son frescas, en caso de ser arvejas en lata ponerlas cuando el arroz esté cocido.

COSTILLAS AL HORNO

Ingredientes:
1 costilla de cordero
Adobo para carnes
Papas

Preparación:
Dejar adobado 1/2 horas el costillar.
Luego acomodarlo en una fuente para horno, colocar alrededor las papas cortadas del tamaño de un huevo, salarlos, rociar todo con un poco de aceite y poner en el horno a temperatura máxima 15 minutos y luego bajar al mínimo hasta terminar la cocción.
El costillar se debe dar vuelta para cocinar del otro lado y las papas, dar vuelta de tanto en tanto para que se doren parejas.

Para que el hígado quede más blanco y con mejor gusto debe cubrirse con leche y dejar en la heladera unas horas antes de utilizarlo.

ASADO DE CERDO

Ingredientes y Preparación:
Escoger un buen pedazo de pierna de cerdo y mecharla con ajos y comino molido. Colocarlo en una sartén y dorarlo en manteca, muy caliente, sazonando con pimienta, sal, tomillo, laurel y un poco de comino. Agregarle agua y cocer la carne, lentamente, por espacio de hora y media. Aparte, preparar gelatina sin sabor, a la que se le agregará una copita de Oporto. Sacar el asado, desengrasar la salsa; añadirla a la gelatina, revolver todo y vaciarlo por encima del asado. Se acompaña con puré de papas.

CABRITO A LA NORTEÑA

Ingredientes:
1 cabrito
Sal y pimienta
1 cucharada de ají molido
2 cucharadas de ají mirasol seco molido
2 cucharadas de ají verde molido
1/4 taza de chicha de jora
Un ramo de culantro bien molido

Preparación:
El cabrito se corta en presas y se pone en infusión de sal y pimienta, se le agrega la cucharada de ají molido, dos cucharadas de ají mirasol seco, 1/4 de taza de chicha de jora, un ramo de culantro grande bien molido. Mover bien para que todas las presas se curtan de esta preparación. Dejar reposar por una hora o más.
En 230 grs. de manteca freír dos tazas de cebollas picadas, cuando esté cocida se le agregan dos tomates pelados y picados y dejar cocinar hasta que forme una mazamorra, se le agrega el cabrito con toda la infusión, una taza de cebolla de rabo picada, dos tomates cortados en cuatro tapas y dejar hervir por unos cinco minutos.
Cocinar moviendo de rato en rato para que no se pegue, hasta que esté suave la carne.
Si soltara mucho jugo, se deja cocinar sin tapa.
Se acompaña con arroz, frijoles y yuca sancochada.

SECO DE CARNE

Ingredientes:
8 papas amarillas
Manteca
5 ajos molidos
Un poco de caldo o agua
Una cucharada de ají molido
1 kilo de carne de bistec
1 cebolla regular
100 grs. de culantro molido
1 pimiento grande
1 tomate chico
Pimienta y sal al gusto
1 limón de regular tamaño

Preparación:
En una olla echar un trozo de manteca o aceite, cuando esté bien caliente dorar la carne partida en trozos, la cebolla cortada fina, el tomate cortado en trozos, lo mismo que el pimiento, el ají molido, sal y pimienta, se deja dorar bien. Una vez listo se agrega un poco de caldo caliente y el culantro molido, si el caldo se consume estando la carne cruda, se le agrega un poco de caldo caliente.
Este guiso debe de quedar con una salsa espesa, a la hora de servir se le agrega zumo de limón y la fuente se adorna con papas amarillas sancochadas partidas en dos, las que se cubren con un poco de salsa del guiso. Igual se hace con el seco de cabrito. Este guiso debe quedar subido de ají.

SOPA DE ACELGA

Ingredientes:
1/2 kilo de garbanzos remojados la víspera
1/4 kilo de carne vegetal
4 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana picada
1 tomate pequeño
1 cucharada llena de pasta de tomate
1 cucharadita de ajos molidos
Sal, comino
1 atado de acelgas

Preparación:
Pelar los garbanzos, hervirlos.
Sancochar las acelgas, escurrir, pasarlas por agua fría, picarlas muy a menudo.
Calentar el aceite y freír la cebolla, ajos, pasta de tomate, sal, tomate y pimienta, cuando esté cocido unir los garbanzos y acelgas, cocer 5 minutos. Acompañar con arroz graneado, y agregar 2 cucharaditas de culantro o perejil.

GUISO DE PALLARES

Ingredientes:
1/2 kilo de pallares secos
1/4 de papa amarilla
1 1/2 litro de agua
sal al gusto
2 tomates
1 cebolla
1 cucharada de ajos
1 cucharada de culantro u orégano
1 cucharada de aceite
1 pimentón

Preparación:
Se remojan los pallares la noche anterior, después de lavarlos se cuecen en 1 1/2 litro de agua hasta 2 horas y agregar las papas amarillas, luego servir hirviendo 2 horas más el guiso. Una vez cocido echar el aderezo de tomate, cebolla, culantro u orégano, aceite, ajos y pimentón.
Guiso de arvejas (partidas) (4 personas)

GUISO DE ESPINACA Y PAPA AMARILLA

Ingredientes:
2 kilos de espinaca
1/2 kilo de papa blanca
1/4 kilo de papa amarilla
1/4 tomate
1 cebolla, ajos, cominos
sal al gusto
orégano, aceite
100 grs. de queso

Preparación:
Sancochar la papa blanca con amarilla y picar la espinaca, darle un hervor aparte en la sartén, dorar la cebolla, los ajos, el comino; cuando esté dorado agregar el tomate y un poco de agua para que disuelva el tomate, sal al gusto y gustarlo; al bajar echarle el queso y el orégano.

GUISO DE FRIJOL

Ingredientes:
1/4 de frijol seco
1/2 kilo de papa blanca
1/4 tomate
1 cebolla, ajos, cominos
sal al gusto
aceite, culantro
1 zanahoria rallada
100 grs. de maní molido

Preparación:
Remojar el frijol la noche anterior, después de lavarle se cocina con harta agua para que cocine bien, cuando está bueno se le echa la papa picada en cuadritos.
Cuando está bueno agregarle el maní molido, aparte hacerle su aderezo en la sartén con aceite, ponerle la cebolla, los ajos, el comino; cuando esté dorado echarle la zanahoria rallada y el tomate y luego un poquito de agua, cuando esté disuelto echarle el frijol y sal al gusto.

AJÍ DE GALLINA

Ingredientes:
1 pechuga entera de gallina
1 taza de ají amarillo molido
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de palillo
1 cucharada de ají panca molido
4 panes remojados en agua
1 taza de leche
1 cebolla grande picada
1 cucharada de orégano
2 ramas de apio
1 zanahoria
3 tazas de agua
6 papas amarillas cocidas
3 huevos cocidos
6 aceitunas
3 cucharadas de aceite

Preparación:
En una olla poner a hervir el agua, la pechuga con apio, zanahoria y orégano. Mientras tanto, en otra olla, calentar el aceite y dorar la cebolla, ajos, sal, pimienta, palillo, ají amarillo y ají panca. Escurrir el pan, desmenuzarlo, remojarlo en la leche y agregar el aderezo. Dejar que cocine a fuego bajo. Mientras tanto, escurrir la pechuga, deshilacharla y echarla a la olla junto con una o dos tazas de caldo de la cocción. Remover y dejar que cocine 10 minutos más hasta que esté cremoso. Si queda muy espeso agregar el caldo restante, y si queda muy aguado dejar que hierva unos minutos más, removiendo para evitar que se queme. Verificar la sal y servir acompañado de papas cocidas y arroz blanco adornando con una aceituna y medio huevo duro encima.
Este plato también puede servir como entrada si se sirve la crema sobre las papas cocidas, con una hoja de lechuga y sin arroz.

LOMO SALTADO

Ingredientes:
1/2 kilo de carne de res (lomo), picada
2 tomates grandes, picados en tiritas
2 cebollas, picadas en tiritas
1 ají amarillo, picado en tiritas
3 cucharadas de vinagre tinto
3 cucharadas de agua
2 cucharadas de culantro, picado
1 cucharada de ajo molido
1/2 taza de aceite
6 papas peladas, picadas y fritas en tiritas
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Sazonar la carne con sal, pimienta y ajo.
Calentar la mitad del aceite en una sartén y freír la carne hasta que dore. Retirar y conservar caliente. En la misma sartén, calentar el resto del aceite y freír la cebolla, el tomate y el ají con un poco de sal, removiendo constantemente. Verter el vinagre y el agua. Cuando rompa el hervor echar la carne y el culantro. Remover, dejar que hierva durante 3 minutos y echar las papas que se han frito aparte. Remover y servir con arroz blanco.

ZANAHORIAS

Son riquísimas en carotenos «provitamina A», las zanahorias son un valioso alimento, y la mejor ayuda para un buen bronceado es beber su jugo en ayunas. Las ensaladas de esta raíz rebosan en vitaminas, minerales y fibra, pero no calorías. Son buenas en dietas bajas de calorías y sodio y pobres en colesterol; mantienen el buen estado de la vista, protegen la piel y preservan el organismo de las infecciones. Son excelentes como acompañamiento de carnes o aves pero también pueden ser las protagonistas de platos como soufflés, flanes, budines y otras entradas. Son como saborizantes de caldo y bases de guisados.

SECO DE CORDERO

Ingredientes:
1 1/2 kilo de carne de carnero trozada
2 cebollas grandes picadas
2 cucharadas de ajo molido
1 cucharada de vinagre tinto
1/2 atado de culantro
1 taza de arvejas
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharada de ají amarillo molido
1/2 taza de aceite
1 taza de chicha de jora

Preparación:
Sazonar los trozos de carnero con la sal, la pimienta, el comino, el ajo, el vinagre y el ají panca molido y dejarlo reposar durante 1 hora.
En una olla aparte, calentar bien el aceite, hasta que humeé, y echar la carne de carnero sin el jugo de la maceración. Freír las presas hasta que doren. Luego, retirar las presas e incorporar la cebolla picada y freírla hasta que esté transparente. Añadir el ají amarillo y el jugo de la maceración. Freír unos minutos, echar la carne dorada, las ramas de culantro amarradas, las arvejas y cubrir con la chicha. Tapar y dejar que hierva hasta que la carne esté tierna y las arvejas cocidas. Si es necesario añadir un poco de agua durante la cocción para evitar que el jugo se seque. Retirar las ramas de culantro y servir con arroz blanco y papas o yucas cocidas.

CABRITO EN ADOBO

Ingredientes:
1 kilo de cabrito trozado
1 cebolla grande, pelada y picada
6 cucharadas de aceite
1 copita de vinagre
1 copita de vino blanco
1 cucharada de harina
4 dientes de ajo, pelados
La miga de una rebanada de pan de molde
Orégano, comino, laurel
Pimienta en grano
Sal gruesa

Preparación:
En el picador poner lo ajos, sal gruesa, el perejil y la pimienta. Picar los ingredientes y agregar la miga de pan remojada en el vinagre y el hígado del cabrito, previamente frito en sartén. Batir de nuevo. Untar los trozos de carne con la pasta obtenida. Añadir el laurel, cubrir y refrigerar durante 24 horas para dejar actuar el adobo. Poner la carne en un colador y dejarla escurrir. Reservar el líquido. Precalentar la bandeja de dorar durante 15 minutos a fuego fuerte. Agregar los trozos de cabrito, el aceite y la cebolla. Incorporar el líquido del adobo y el vino. Cubrir y cocinar 16 minutos más. Servirlo con arroz o papas sancochadas.

ROCOTO RELLENO

Ingredientes:
16 rocotos
1/4 kilo de queso fresco
1/4 kilo de cebollas
3 huevos
1/2 taza de leche
8 papas sancochadas, peladas y partidas en rajas
Aceite, sal, pimienta
Perejil picado.

Preparación:
Quitar una tapita de los rocotos y quitándoles las venas y con la ayuda de un cuchillo despepitar cuidadosamente. Poner en un tazón agua caliente con dos cucharadas de sal, remojar los rocotos por 24 horas (cambiándoles el agua varias veces). Mezclar la cebolla con el queso desmenuzado, los huevos batidos, la leche, sazonando con sal y pimienta. Acomodar en un pyrex aceitado las rajas de papas, encima los rocotos rellenos con la mezcla anteriormente preparada y con todo lo sobrante de la preparación. Espolvorear con perejil picado, hornear en 200 grados por 45 minutos. Servir enseguida.

BUÑUELOS DE BACALAO

Ingredientes:
1/2 kilo de bacalao seco
2 huevos (separar yemas de claras)
200 grs. de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
Aceite, agua, sal y pimienta

Preparación:
Limpiar el bacalao, eliminando la piel y las espinas. Remojarlo en un recipiente con agua durante 24 horas. Una vez desalado, escurrir bien y desmenuzarlo. Elaborar una pasta mezclando la harina, el polvo de hornear, las yemas de los huevos y un poco de agua, hasta que quede espesa y sin grumos. Sazonar con sal y pimienta. En un recipiente aparte, batir las claras a punto de nieve e incorporar la pasta preparada anteriormente.

ALETAS DE POLLO ARREBOZADAS

Ingredientes:
12 alitas de pollo
1 botella de cerveza
Sal al gusto
1 cucharada de orégano
Una taza de arroz tostado o galletas saladas y molidas
1/2 cucharadita de pimentón molido
1 cucharada colmada de perejil picado

Preparación:
Cortar la última parte de cada pieza (que puede destinarse a la elaboración de caldo), retirar la piel y tirar fuertemente de la carne hacia el extremo, de tal forma que quede como bolitas en el hueso. Colocar las alitas en un recipiente y sazonar. Añadir la cerveza y el orégano. Asegurarse de que todas las piezas queden en contacto con el adobo. Dejar reposar por espacio de 3 ó 4 horas en un lugar fresco. Luego escurrir las alitas y pasarlas por un plato que contenga la galleta molida con el que se ha mezclado el pimentón y el perejil picado. Procurar que las presas se impregnen bien del arrebozado. Colocar en una fuente de servicio redonda, servir con ensalada o con arroz.

TORTALETA DE POLLO

Ingredientes:
200 grs de carne de pollo cocido (pechuga)
2 cucharadas de margarina
1 cucharada de harina
2 tazas de leche
1 cucharada de perejil, finamente picado
1/2 limón (la ralladura)
1 tartaleta (tarta, de pie) de 20 cm. de diámetro
1/2 cubito de caldo de pollo
Nuez moscada
Sal y pimienta molida
Rodajas de pimiento verde

Preparación:
Cortar el pollo en trocitos pequeños. Hacer una salsa blanca con la harina frita en un olla con la mantequilla y el medio cubito de caldo de pollo. Añadir 2 tazas de leche y una pizca de nuez moscada. Mover con una cucharada hasta que espese. Sazonar bien con sal y pimienta negra molida, agregar el perejil y la ralladura de limón. Añadir el pollo mezclar cuidando que el relleno no quede muy blando (es decir, que exista más pollo que salsa blanca y rellenar la tartaleta. Adornando con el pimiento. Servir caliente con papas cocidas y ensalada verde.

TALLARINES EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes:
1/2 kilo de fideos sancochados
4 cucharadas de margarina
1 cebolla picada
2 dientes de ajos molidos
6 presas de pollo
2/3 de taza de vino blanco
1 1/3 taza de agua
1 latita de pasta de tomate
Laurel, apio y perejil
Sal, pimienta, una pizca de azúcar
2 cucharadas de harina especial

Preparación:
Derretir las 2 cucharas de margarina y freír la cebolla, ajos, añadir el pollo, vino, agua, salsa de tomate, laurel, apio, perejil, sal, pimienta y azúcar. Hervir a fuego lento por 15 minutos, mezclar la harina con el resto de la margarina, agregar poco a poco la salsa, hervir un minuto. Servir con los fideos calientes.

CORAZONES DE ALCACHOFAS RELLENOS

(6 personas)

Ingredientes:
6 alcachofas
250 grs. de jamón
250 grs. de arverjas en lata
40 grs. de mantequilla
2 cucharadas de aceite
6 cucharadas de salsa de tomate
1 ramita de perejil
Sal y pimienta

Preparación:
Quitar el tallo de las alcachofas y retirar las hoja más secas. Cortar la alcachofa para retirar la parte superior de las hojas y dejar la parte más tierna. Cocinarlas en agua con sal durante 30 minutos. Cortar el jamón en cuadraditos y cocer a fuego lento durante algunos minutos con 10 gramos de mantequilla. Agregar la salsa de tomate, las arvejas escurridas, la sal, la pimienta y mezcla bien. Dejar cocer por algunos minutos más. Escurrir las alcachofas y retirar con cuidado la parte espinosa. Poner a calentar el aceite, el resto de la mantequilla y dorar las alcachofas. Cuando estén listas, colocarlas en el plato donde se van a servir y rellenarlas con la preparación caliente. Servir decorando con ramitas de perejil.

LOCRO DE ZAPALLO

Ingredientes:
1 kilo de zapallo, pelado y trozado
2 choclos en rodajas
1/2 taza de arvejitas (opcional)
3 papas, peladas y picadas en daditos
1 cucharada de palillo
1 cebolla grande picada
1 cucharada de ajo molido
1 cubito de caldo de carne (opcional)
1/4 de taza de aceite
1 ramito de huacatay o hierbabuena
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Calentar el aceite en una olla y freír la cebolla, el ajo y el cubito de caldo sazonado con sal y pimienta, hasta que dore. Incorporar el palillo, el zapallo, las arvejitas, el choclo, las papas, el zapallo, las arvejitas, el choclo, las papas y el huacatay. Cubrir con el agua, tapar y dejar que hierva a fuego lento hasta que todo esté cocido. Después incorporar el queso desmenuzado, remover, verificar la sal y servir acompañando con arroz blanco.

ADOBAR
Es dejar reposar una carne en una preparación a base de vinagre, hierbas aromáticas, condimentos y especias antes de cocinarla con la finalidad de que la carne se ablande y adquiera un sabor especial.

Cuando la mayonesa que está preparando se corta se puede arreglar de tres maneras:

1. ***Ponga otro huevo en la licuadora y bata vertiendo la mayonesa cortada poco a poco.***
2. ***Licúe la mayonesa cortada con una papa amarilla cocida.***
3. ***Vuelva a batir la mayonesa con una miga de pan remojada en vinagre o zumo de limón.***

ARROZ CON PATO

Ingredientes:
6 presas de pato
4 1/2 tazas de arroz
4 tazas de agua
1 taza de cerveza negra
1 taza de arvejas
1 pimiento, picado
4 cucharadas de ajo molido
1 atado de culantro
2 cucharadas de ají panca molido
1 taza de ají amarillo molido
1 cubito de caldo de pollo
1 cebolla grande, picada
4 cucharadas de aceite

Preparación:
Sazonar las presas de pato con sal, pimienta, comino y ajo. Calentar el aceite en una olla y freír las presas hasta que estén doradas por todos lados. Retirarlas y mantenerlas calientes.
En la misma olla echar las cebollas, el ají panca, el ají amarillo y el cubito de caldo. Cuando todo esté dorado, agregar el culantro licuado en una taza de agua. Dejar que cocine durante unos minutos e incorporar las presas de pato, la cerveza negra y 1 taza de agua.
Cocinar durante 30 minutos más o hasta que el pato esté tierno. Al cabo de este tiempo, retirar las presas y reservarlas. Añadir el arroz, el resto del agua, remover, tapar, bajar el fuego y dejar que cocine hasta que el arroz granee.
Si el agua se seca antes que el arroz esté cocido, agregar un poco más de agua caliente. Una vez listo, servir una presa encima del arroz y acompañar con salsa criolla.

FRIJOL NEGROS BATIDOS

Ingredientes:
1/2 kilo de frijoles negros
200 grs. de papada de chancho
100 grs. de tocino
2 cebollas
2 cucharadas de ajo molido
1 cucharada de orégano
4 cucharadas de aceite
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de leche evaporada
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:
Remojar los frijoles durante 24 horas. Después, ponerlos a cocinar en una olla con agua junto con la papada de chancho y una cebolla, hasta que los frijoles estén suaves y cremosos. Dejar que enfríe un poco, licuar y devolver a la olla. Aparte en una sartén, calentar el aceite y freír el tocino picado, la cebolla y el ajo. Sazonar con sal, pimienta, comino y orégano. Cuando todo esté dorado, verter a la olla del frijol, dejar hervir durante 15 minutos. Rociar con la leche, remover y servir rociando un poquito de aceite de oliva en cada plato, acompañando con arroz blanco y salsa criolla.

OLLUQUITO CON CHARQUI

Ingredientes:
1/4 kilo de charqui
1 kilo de ollucos, picados
1 cebolla picada
2 cucharadas de ají panca molido
2 cucharadas de ají amarillo molido
1 cucharada de ajo molido
2 tomates licuados
2 cucharadas de vinagre
1/2 taza de aceite
2 cucharadas de perejil picado
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:
Tostar el charqui a la plancha o al horno y machacarlo. Después remojarlo 1 hora en agua caliente, escurrirlo y deshilacharlo muy fino. En una olla calentar el aceite y freír el charqui con la cebolla, el ajo, el ají panca y el ají amarillo. Cuando todo esté dorado, incorporar los ollucos, los tomates y el vinagre. Tapar y dejar cocinar a fuego lento hasta que los ollucos estén cocidos. Espolvorear el perejil picado y servir con arroz blanco.

CAU CAU

Ingredientes:
1/2 kilo de mondongo
1/2 kilo de papas blancas
1 cebolla picada
1 taza de ají amarillo molido
1 cucharada de palillo
1/2 taza de aceite
1 cucharada de ajo molido
1 ramita de hierbabuena
3 cucharadas de perejil, picado
1 cucharadita de orégano
2 hojas de laurel
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:
Cocinar el mondongo en agua con sal. Escurrir, colar y poner a hervir nuevamente en agua con sal, orégano, laurel y hierbabuena, para quitar definitivamente el fuerte olor. Cuando ya esté cocido, escurrirlo y picarlo en cuadritos. Mientras tanto pelar y picar las papas en daditos de similar tamaño al mondongo. En una olla aparte, calentar el aceite y freír la cebolla, el ajo, el palillo, la sal, la pimienta y el comino, hasta que la cebolla esté transparente. Entonces añadir el ají amarillo y el perejil. Freír unos minutos e incorporar las papas picadas, el mondongo y 2 tazas de agua. Cocinar a fuego bajo hasta que las papas estén asadas. Si el líquido se consume añadir un poco más de agua. Este guiso debe quedar jugoso. Servir con arroz blanco.

BISTECK A LO POBRE

Ingredientes:
6 filetes de carne
6 huevos fritos
6 plátanos verdes
6 salchichas
6 tazas de arroz cocido
6 papas medianas fritas
1 cucharada de ajo molido
Aceite para freír
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Sazonar la carne con sal, pimienta y ajo. Calentar el aceite en una sartén y freír los bistecs hasta que estén dorados por todos lados. Retirarlos y; en la misma sartén, cocer las salchichas y los plátanos partidos en mitades. Servir en cada plato una taza de arroz, 2 mitades de plátano, 2 mitades de salchichas, una porción de papas fritas, un bisteck y un huevo montado.

CARAPULCRA

Ingredientes:
1/2 kilo de gallina, trozada
1/2 kilo de carne de cerdo, trozada
1/2 kilo de papa seca
1 taza de maní tostado y molido
2 cucharadas de ají panca molido
1/2 taza de ají amarillo molido
1 cebolla grande, picada
1/2 taza de aceite
2 cucharadas de ajo molido
1/2 taza de vino dulce
1 taza de caldo o agua
Sal, pimienta y comino

Preparación:
Tostar la papa seca y remojarla durante 24 horas. Al cabo de este tiempo, ponerla a hervir en una olla grande con agua hasta que cocine. Mientras tanto, sazonar la gallina y la carne de chancho con ajo, sal, pimienta y comino. Calentar el aceite en otra olla y freír las presas que doren; retirarlas, ponerlas en un recipiente aparte y añadir, a la misma olla, la cebolla picada, el ají panca, el ají amarillo y un poco de sal. Freír hasta que dore e incorporar las presas reservadas y el vino dulce. Dejar que hierva durante 5 minutos y añadir el maní. Remover bien, agregar el caldo y dejar que cocine 10 minutos más. Finalmente, echar la papa seca cocida, remover bien y dejar que cocine durante 30 minutos, aproximadamente. Si el agua se consume o las presas de gallina aún están duras, añadir más caldo o agua y proseguir la cocción. Servir con yucas cocidas o arroz blanco.

PICANTE DE CUYES

Ingredientes:
3 cuyes
1/2 taza de aceite
1 cebolla grande
3 ajos bien picados
4 cucharadas de ají colorado molido
4 cucharadas de ají amarillo molido
1 1/2 taza de maní tostado (molido y diluido en 1 1/2 taza de agua)
1 taza de agua
3 huevos duros
1/4 kilo de papa amarilla

Preparación:
Limpiar los cuyes, cortarlos en cuatro; ponerles sal y dejar escurrir en una coladera. Poner en la sartén abundante aceite y cuando esté caliente dorar las presas, previamente secas. Aparte poner en una cacerola un poco de aceite y dorar una cebolla grande y tres ajos bien picados; una vez frito agregar las cuatro cucharadas de ají colorado y ají amarillo molidos; rehogar y acomodar las presas, sazonar y cubrir con agua hirviendo dejando cocinar lento. Cuando esté cocido, agregar la taza y media de maní tostado, deja hervir unos minutos y retirar.
Acomodar en la fuente las presas, adornar con los huevos y la papa amarilla.

ANTICUCHO DE CORAZÓN

Ingredientes:
1 corazón de res
1/2 taza de ají panca molido
2 cucharadas de ajos molidos
1 taza de vinagre tinto
1/2 taza de aceite
Sal, pimienta y comino al gusto
Papas, ají amarillo sólido y choclos para acompañar
Palitos de caña para ensartar el corazón.

Preparación:
Cortarlos en trozos de 3 cm. el corazón limpio y colocarlos en un recipiente hondo. Condimentar con sal, pimienta y comino, ajos y ají panca. Cubrir todo con vinagre. Mezclar bien, tapar y dejar que macere durante 24 horas en el refrigerador Luego escurrir el aderezo, ensartar 4 trozos de corazó en cada palito de caña y dejar reposar mientras calienta el carbón a la parrilla. Colocar los anticuchos en la parrilla caliente y pintarlo con aderezo. Cuando hayan dorado, retirarlos de la parrilla y servirlos acompañándolos con trozos de papa sancochada o dorada en la misma parrilla, choclo cocido y ají amarillo molido.

COL RELLENA

Ingredientes:
1 col china, mediana
300 grs. de carne de chancho, molida
3 cucharadas de perejil picado
1 diente de ajo, molido
1/2 taza de queso parmesano, rallado
2 rebanadas de pan de molde remojado en leche
1 huevo, sal y pimienta al gusto

Para la salsa: 1/2 taza de aceite
2 cucharadas de cebolla, picada
1/4 kilo de tomates
1/4 cucharadita de azúcar
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Escoger de la col 12 hojas iguales (quitando las primeras), dar un hervor y rellenar. En otro recipiente mezclar todos los ingredientes, tomar cada hoja y en el centro acomodar un poco del relleno. Cerrar formando un paquetito y asegurar con un palito de dientes.
En una cacerola calentar el aceite y freír la cebolla y demás ingredientes de la salsa, ya cocidos, acomodar encima los rollitos, tapar la olla y dejar hervir unos minutos.

ALBÓNDIGAS A LA LIMEÑA

Ingredientes:
600 grs. de carne molida
200 grs. de queso rallado
200 grs. de miga de pan
4 huevos
1/2 litro de salsa de tomate
1/2 vaso de leche
15 aceitunas verdes
100 grs. de harina
1 cucharada de perejil picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Mezclar la carne picada, el queso rallado y la miga de pan mojada en leche. Añadir los huevos batidos y el perejil, y condimentar con la sal y la pimienta. Dar forma a las albóndigas y reforzarlas en harina. Freírlas en abundante aceite hirviendo y servirlas con salsa de tomate y aceitunas verdes.

MONDONGUITO A LA ITALIANA

Ingredientes:
1/3 taza de aceite
1 cebolla cortada en rajas
1 tomate grande pelado y picado
2 cucharadas llenas de pasta de tomate
2 cucharadas de hongos secos picados y remojados
1 hoja de laurel
Sal, pimienta y una pizca de azúcar
1/2 kilo de papas fritas
1 zanahoria sancochada y picada
1 taza de arvejitas cocidas
3/4 taza de queso parmesano rallado
Perejil picado

Preparación:
Calentar el aceite y freír la cebolla, tomate, pasta de tomate, hongos, laurel, sal, pimienta y azúcar, cocer a fuego lento para añadir el mondongo, arvejitas y zanahoria, dejándose unos minutos más. Añadir las pasas y mezclar bien.
Vaciar en una fuente y espolvorear con queso parmesano y perejil picado.
Servir con arroz graneado.

PUCHERO DE RES

Ingredientes:
1 kilo de costillas de res con hueso
1 kilo de agujas de res
6 zanahorias peladas
2 tazas de garbanzos cocidos
1/2 col partida en trozos
3 papàs peladas
3 mazorcas partidas por la mitad
3 calabacitas partidas por la mitad
1 cebolla partida en trozos
ramas de cilantro lavado y desinfectado
1 cucharada de consomé de res
sal al gusto
jugo de limón al gusto, para servirlo

Preparación:
En una olla de presión, cueza las carnes en suficiente agua, durante media hora. En una cacerola grande, ponga a hervir un litro de agua. Agregue las zanahorias y cocínelas durante 15 minutos. Añada las carnes con su caldo y los demás ingredientes. Continúe la cocción hasta que todo se sazone.
Sírvalo con jugo de limón.

FRIJOLES CON SECO

Ingredientes:
1/2 kilo de frijoles
1 cebolla mediana
1 zanahoria
3 clavos de olor
1/3 taza de aceite
50 grs. de mantequilla
2 dientes de ajos
2 tomates pelados y picados
Tocino, perejil picado

Preparación:
Dejar remojando los frijoles durante una noche. Luego lavarlos bien y colocarlos en abundante agua salada junto con una cebolla, zanahoria y tres clavos de olor, llevarlos al fuego y hervirlos hasta que estén cocidos; licuarlos:
En una cacerola poner el aceite y la mantequilla; una vez caliente, dorar una cebolla y dos dientes de ajos picados; añadir dos tomates pelados y picados, dejarlos rehogar hasta que estén algo deshechos, adicionar luego el tocino cortado en dados, los frijoles cocidos y el perejil picado, cocinar unos minutos hasta que reduzca la salsa. Servir con un poco de seco de carnero.

GARBANZOS CON TOCINO

Ingredientes:
1/3 taza de aceite
3/4 kilo de garbanzos
250 grs. de tocino
1/2 cucharadita de ajos molidos
2 cucharadas de pasta de tomate
1 caja de pasas
2 zanahorias medianas, ralladas
3 papas blancas en trozos
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Remojar los garbanzos desde 24 horas antes, cambiando dos veces el agua. Calentar los garbanzos después de pelarlos y ponerlos a cocinar hasta que queden blandos, pero enteros. Calentar el aceite, freír el tocino picado; los ajos y la cebolla bien picada; cuando todo esté dorado incorporar la pasta de tomate y la zanahoria rallada, agregando un poco de caldo para que hierva lentamente. Incorporar los garbanzos y cubrir la preparación con caldo. A media cocción añadir las papas y las pasas, continuando la cocción a fuego lento. Una vez cocido, servir caliente acompañando con arroz graneado.

ESTOFADO DE RES

(12 Porciones)

Ingredientes:

1 1/2 kilo de aguayón partido en trozos
2 cucharadas de jugo de limón
1/4 taza de aceite de maíz
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de jugo Maggi
1 cucharadita de salsa tipo inglesa
50 grs. de mantequilla
1 cucharada de harina
1 cebolla grande con 6 clavos de olor insertados
3 ramas de perejil picado lavado y desinfectado
1 cucharada de albahaca (especia)
4 hojas de laurel (especia)
3 papas partidas por la mitad
6 zanahorias enteras, peladas
1 taza de cebollitas de cambray
3 calabacitas partidas por la mitad
8 tallos de apio lavados, sin fibra y picados

Preparación:

Marine la carne con los siguientes cinco ingredientes, durante dos horas como mínimo. Escúrrala.
En una cacerola derrita la mantequilla y dore la carne por todos sus lados. Espolvoree la harina. Añada cuatro tazas de agua y la cebolla con los clavos.
Cuando suelte el hervor añada el perejil, la albahaca y el laurel. Déjelo hervir durante dos horas o hasta que la carne esté cocida.
Retire la cebolla, el perejil y el laurel.
Agregue las verduras y cocine hasta que estén en su punto.

CROQUETAS DE CARNE

Ingredientes:
500 grs. de carne hervida en caldo y picada
1 cebolla picada fina o rallada
1 cucharada de perejil picado
2 huevos
2 cucharadas de queso rallado
1 taza de salsa blanca espesa
Sal, pimienta
Huevo batido
Pan rallado y aceite

Preparación:
Mezclar la carne con la cebolla, el perejil, el queso la salsa blanca, y unir con los huevos formando un pasta espesa, si es necesario agregar un poco de pan rallado. Condimentar con sal y pimienta y tomar por porciones con ayuda de una cuchara. Pasar por huevo batido, luego por pan rallado y freír en aceite caliente.
Se pueden servir frías o calientes.

LECHÓN ADORADO

Ingredientes:
1 lechoncito
2 limones exprimidos
6 dientes de ajos
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharaditas de ají molido
2 cucharaditas de orégano
4 hojas de laurel
2 zanahorias
1 vaso de jerez
1 cucharada de pimentón dulce
1 vaso de ají blanco
1/2 taza de vinagre
1 taza de aceite
Sal, pimienta

Preparación:
Lavar y secar bien el lechoncito, condimentar con sal y pimienta y rociar con el jugo de limón.
Colocar en un bol los dientes de ajos picados, el perejil, el ají molido, el orégano, el laurel, las zanahorias ralladas y el jerez formando un adobo.
Aparte en otro bol, poner el pimentón y disolver con el vino blanco, agregar el vinagre y el aceite.
Rociar con ésta mezcla todo el lechoncito y dejar macerar toda la noche.
Poner el lechón en una asadera, rociar con la mitad del adobo y cocinar a horno moderado durante dos horas aproximadamente.
Cuando haya tomado color dorado retirar del horno y colocar en una fuente.
Antes de servir rociar con el resto del adobo.

ENTRADAS

* Ensalada Tropical
* Entrada Primera
* Entrada de Fresas y Piña
* Albóndigas de Verdura
* Ensalada Mlxta
* Choritos a la Chalaca
* Escabeche de Pollo
* Causa Rellena a la Limeña
* Ocopa Arequipeña
* Chorizo con Platano Verde
* Papa a la Huancaína
* Tamales de Maíz
* Ensalada de Apio con Pechuga de Pavo
* Ensalada de Beterraga
* Ensalada Italiana
* Ensalada de Fideos y Salame
* Tostadas con Pure de Atún
* Ensalada Mixta con Salsa de Yogurt
* Tortilla de Papas
* Tomates Rellenos
* Anticuchos
* Conchitas a la Parmesana
* Ocopa
* Ensalada Rusa
* Causa Rellena
* Tostada con Huevos pasados con Verduras
* Ensalada Americana
* Atún con Cebollas y Tomates
* Empanaditas de Espinacas
* Salpicón de Pollo
* Tortilla de Verduras
* Nidos de Espinaca
* Entrada de Melón
* Enrrollado Real
* Ensalada de Lentejas

ENTRADAS

ENSALADA TROPICAL

Ingredientes:
(4 personas)
2 melones pequeños
6 rodajas de piña en almíbar
1 lata de sardinas en aceite
Aceitunas verdes y negras deshuesadas
3 tomates pequeños
1 limón
1 vaso de crema de leche
1 lechuga
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Con una cuchara, extraer bolitas de los melones y reservarlas. Las cuatro mitades de melón bien limpias se guardan para más adelante. La piña se corta en trocitos y el tomate en rodajas; se desmenuza las sardinas y juntarlas con la piña, el tomate y las aceitunas. Sazonar con sal y el zumo de limón. Colocar hojas de lechuga en las mitades de melón y colocar sobre ellas la ensalada. Sobre ella disponer las bolitas de melón y verter encima la crema de leche y espolvorear la pimienta. Esta ensalada debe servirse bien fría.

ENTRADA PRIMERA

Ingredientes:
250 grs. de anchoas
1/2 kilo de zanahorias
Apio
Mayonesa
1 lata de espárragos
Huevos duros
Aceitunas negras
Sal y pimienta
Aceite
Limón
Mostaza

Preparación:
Una vez limpias las zanahorias, rallarlas y mezclarlas con el apio picado y un poco de mayonesa. A los espárragos hervidos cortarles los tallos adecuadamente. Cortar los huevos por la mitad, sacar las yemas y rellenarlos con anchoas, perejil y mayonesa, con la ayuda de una manga decoradora. Colocar en el centro de una fuente, de preferencia redonda, el apio mezclado con mayonesa, intercalándolo con un montoncito de zanahorias y las aceitunas en grupos a orillas del apio mezclado y unas al centro.

ENTRADA DE FRESAS Y PIÑA

Ingredientes:
1 taza de jugo de naranja
1 taza de jugo de piña
1 piña cortada en cuadritos
1/2 kilo de fresas
Azúcar
1/2 taza de jugc de limón
Vino oporto

Preparación:
Mezclar los jugos, endulzar al gusto y agregarle las fresas y la piña cortada en cuadraditos. Colocar en copas, adornadas con una raja de piña con una cerecita al centro. Antes de servirlas echar un chorro de vino, al gusto.

ALBÓNDIGAS DE VERDURA

Ingredientes:
2 atados de acelgas
6 espinacas
1/2 litro de leche
50 grs. de queso
100 grs. de harina
Zanahorias, cebolla, ajos, pan, etc.

Preparación:
Se cocinan dos atados de acelgas y seis de espinacas. Una vez cocidas, se escurren y pican menudamente. Se mezclan con un poco de miga de pan remojada en leche, una cucharada de queso rallado, una salsa de cebolla picada y fría en aceite o manteca, un huevo y unas pasas picadas. Se une todo, se hacen las albóndigas, que se envuelven en harina y se ponen en una cacerola donde se habrá hecho una salsa con aceite, cebolla picada, zanahoria rallada, perejil, un poquito de ajo y caldo. Téngase cuidado de no revolver las albóndigas para que no se deshagan; basta mover la sartén o cacerola para que las cubra el jugo.

ENSALADA MIXTA

Ingredientes:
400 grs. de lechuga
300 grs. de pepino
300 grs. de tomate
1 diente de ajo
2 cucharadas de vinagre
1 pizca de pimienta
1/4 cucharadita de sal
2 cucharadas de perejil, picado
2 cucharadas de aceite

Preparación:
Separar las hojas de lechuga lavarlas con agua, escurrirlas y partirlas en trozos pequeños. Lavar el pepino, los tomates y escurrirlos. Cortar el pepino en rodajas y los tomates en trozos alargados. Pelar el ajo, y partir a la mitad. Frotar con el pedazo de ajo la ensaladera. En un recipiente aparte mezclar el vinagre con la pimienta, la sal y el perejil. Poner en la ensaladera las hojas de lechuga, los trozos de tomate y las rodajas de pepino, rociar con aceite y mezclar bien. Verter en el centro la salsa de la ensalada y mezclar al servir.

CHORITOS A LA CHALACA

Ingredientes:
2 docenas de choros grandes
2 cebollas picadas en cuadraditos
1 ají amarillo picado en cuadraditos
4 tomates pelados y picados en cuadraditos
2 limones
2 cucharadas de perejil o culantro picados
2 cucharadas de aceite

Preparación:
Lavar bien los choros retirándoles la arena y los yuyos pegados en las valvas.
Luego, ponerlos a hervir en una olla con agua hasta que hayan cocido. Mientras tanto, lavar las cebollas picadas, escurrirlas bien, colocarlas en un recipiente y sazonarlas con sal.
Después incorporar el jugo de los limones y los tomates, perejil o culantro y ají picados. Mezclar bien y rociar con aceite. Cuando los choros estén cocidos, escurrirlos (reservando el caldo para preparar alguna sopa) y separar la pulpa de las valvas. Luego, desechar la mitad de las valvas y colocar la otra mitad en una fuente.
Poner una pulpa de choro en cada valva. Acomodar un poco de salsa de cebollas preparada anteriormente sobre cada choro cubriendo la superficie y servir.

ESCABECHE DE POLLO

Ingredientes:
6 presas de pollo
3 cebollas picadas en cuñas
2 ajíes amarillos en tiras
1 cucharadita de orégano seco
3 cucharadas ají panca molido
2 cucharadas ají amarillo molido
1 taza de vinagre tinto
1/2 taza de agua
1/2 taza de aceite (aderezo)
Aceite para freír el pollo
1 cucharada de ajos molidos
Sal, pimienta y comino
Camotes morados cocidos
Trocitos de queso fresco
Aceitunas negras
Huevos duros
Hojas de lechuga

Preparación:
Sazonar las presas de pollo con sal y pimienta y freírlas en una sartén con abundante aceite caliente hasta que doren. Retirarlas, escurrirlas y reservarlas.

Colocar las cebollas y los ajíes picados en un recipiente, rociarlos con el vinagre y dejarlos reposando durante 1 hora.
En otra olla calentar la 1/2 taza de aceite y dorar los ajos, el ají amarillo molido, la sal, la pimienta, el comino, el orégano y el ají panca. Después, incorporar la preparación de cebollas, ajíes y vinagre.
Freír durante unos minutos, verificar la sal y verter el agua. Tapar y dejar que hierva. Si se seca el jugo agregar un poco más de agua. Mientras tanto, colocar las presas de pollo en una fuente decorada con las hojas de lechuga. Cuando las cebollas estén transparentes verterlas sobre las presas de pollo y dejar reposar durante una hora para que las presas impregnen con el aderezo. Después, decorar con rodajas de huevos duros, camotes, aceitunas y trozos de queso fresco. Una variante de esta receta consiste en reemplazar el pollo por pescado frito. Para que el escabeche quede más sabroso es muy importante respetar el tiempo de maceración de las presas cubiertas con la cebolla.

CAUSA RELLENA A LA LIMEÑA

Ingredientes:
1 cebolla de regular tamaño
Sal, pimienta, al gusto
2 ó 3 limones
Ají fresco, sin pepas
1 cucharadita de ají molido
1 1/2 taza de aceite de buena calidad
10 papas amarillas grandes
200 grs. de queso fresco
1/4 kilo de yuca
10 papas amarillas
1/2 kilo de camote
8 camarones grandes
Varias hojas de lechuga
4 huevos duros
3 choclos
8 aceitunas

Preparación:
Las cebollas se cortan menuditas y se ponen con el jugo de limón, junto con la sal, pimienta y ají molido y ají fresco cortado a menudito. Se sancocha las papas con sal y se pelan cuando estén cocidas, se muelen y se amasan con aceite y junto con la cebollita picada; el aceite se le va echando poco a poco hasta que quede suave la masa, según se desee, luego se echa la sal, pimienta y limón; cuando la masa esté lista se coloca en una fuente y se adorna con huevos duros partidos a la mitad, aceitunas, choclos sancochados, las yucas partidas por la mitad y los camotes, los camarones, el queso fresco cortado en rajas, según la calidad de la papa, se utiliza todo el aceite o un poco.

OCOPA AREQUIPEÑA

Ingredientes:
12 papas medianas (amarillas o blancas) cocidas
1 cebolla trozada
5 ajíes amarillos grandes trozados
4 galletas de soda
150 grs. de maní tostado
150 grs. de queso fresco
2 ramas de huacatay (sólo las hojas)
1/2 taza de aceite
1 cucharadita de ají molido
1/2 taza de leche evaporada
150 grs. de colas de camarón seco o frescos
Sal y pimienta al gusto
3 huevos duros
6 hojas de lechuga
6 aceitunas
6 trocitos de queso fresco

Preparación:
Calentar el aceite en un sartén e incorporar la cebolla, la sal, la pimienta, los ajos, los ajíes y las hojitas de huacatay. Dorar hasta que las cebollas estén transparentes. Dejar que enfríen un poco y licuar este preparado con el queso, la leche, las galletas, el maní y los camarones hasta formar una pasta cremosa y homogénea (si es necesario, añadir un poco más de agua o leche) y verificar la sal.
Adornar los platos con la lechuga, colocar encima 2 papas partidas en mitades (en cada plato) y rociar con la crema.
Disponer 1/2 huevo duro, una aceituna y un trozo de queso en cada plato como adorno.

CHORIZO CON PLÁTANO VERDE

Ingredientes:
1 plátano verde, para freír
100 grs. de chorizo

Preparación:
Freír en una sartén grande el plátano verde, en trozos. Luego freír el chorizo en la misma sartén, pero tapándola. De esa forma se cocinará mejor el chorizo.

PAPA A LA HUANCAÍNA

Ingredientes:
1 kilo de papas cocidas
Perejil, aceitunas
Aceite, sal y pimienta
Un paquete chico de galletas de soda
2 huevos
2 huevos duros
6 ajíes verdes
1/4 de queso o requesón
Jugo de limón
Leche y aceite

Preparación:
Quitar las pepas a los ajíes y darles varios hervores con agua y una cucharadita de azúcar. Licuar con las yemas, queso, leche, limón y aceituna hasta obtener una salsa de mediana consistencia.
Acomodar en una fuente las papas peladas, cubrir con la salsa y encima adornar con los huevos duros cortados en redondelas, el ají y el perejil. Rodear con hojas de lechuga y aceitunas.

TAMALES DE MAÍZ

Ingredientes:
1 kilo de mote pelado
1 1/2 tazas de caldo
1 taza de aceite
2 cucharadas de ají panca molido
1 cucharadita de achiote molido
2 cucharadas de ají mirasol o ají amarillo molido
1 cebolla grande rallada o licuada
1 cucharada de ajo molido
Sal, pimienta y comino al gusto
1/4 de kilo de carne de chancho trozada
150 grs. de papada de chancho trozada
Hojas de plátano, aceitunas
1/2 taza de maní
Tiras de ají amarillo
Huevos duros para adornar

Preparación:
Moler el mote en un molinillo de carne. En una olla grande, calentar el aceite, la papada y carne de cerdo sazonadas con sal, pimienta y comino. Después, añadir el ajo y la cebolla. Mezclar y freír hasta que dore. Luego, incorporar el ají panca, el mirasol y el achiote. Dejar que dore y echar el caldo caliente. Tapar y dejar que hierva hasta que la carne esté cocida. Una vez lista, retirar los trozos de carne, echar el maíz molido y mezclar bien. Dejar en el fuego hasta que el maíz cocine y se forme una masa.
Soazar al fuego, ligeramente, las hojas de plátano y colocar una porción de masa y encimas un trozo de carne, un pedazo de huevo duro, una aceituna, una tirita de ají y un maní. Envolver y atar bien. Una vez envueltos todos los tamales, forrar una olla grande con hojas de plátano, echar 3 tazas de agua y colocara dentro los tamales. Taparlos con más hojas de plátano, colocar la tapa de la olla y dejar que hierva por 30 minutos. Antes de servir, retirar las hojas de plátano y acompañar con salsa de cebollas.

ENSALADA DE APIO CON PECHUGA DE PAVO

Ingredientes:
6 tallos verdes de apio
2 pimientos amarillos o verdes
400 grs. de pechuga de pavo, asada
1 cebolla pequeña
4 cucharadas de mayonesa
1/2 taza de yogurt natural
2 cucharaditas de mostaza
1/2 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta blanca.

Preparación:
Separe las hojas de los tallos de apio y resérvelas en agua fría. Lave los tallos, séquelos; retire los hilos y córtelos en trocitos. Despepite y corte los pimientos en tiritas. Corte la pechuga en rebanadas y después en tiras. Pique la cebolla muy menudo y mézclela con la mayonesa, el yogurt, la mostaza, la sal y la pimienta. Mezcle esta preparación con la ensalada, tape y deje reposar a temperatura de ambiente. Sirva con galletas saladas.

ENSALADA DE BETERRAGA

Ingredientes:
800 gr. de beterragas
1 cebolla mediana, picada
3 cucharadas de aceite
1 taza de caldo de carne, caliente
1 cucharita de sal
1/2 cucharadita de maicena
1 cucharada de vinagre
4 cucharadas de vino tinto
3 pepinillos encurtidos

Preparación:
Dore la cebolla en una olla con el aceite caliente y agregue la beterraga pelada y cortada en tiritas. Rehogue durante 10 minutos sin dejar de remover. Incorpore al caldo, sal, clavos de olor y azúcar. Cocine durante 30 minutos a fuego lento. Añada la maicena disuelta en el vino y vinagre. Agregue el pepinillo cortado en tiritas y cocine 3 minutos más.

ENSALADA ITALIANA

Ingredientes:
600 gr. de papas cocidas y peladas
1 coliflor pequeña
100 gr. de vainitas
1 zanahoria
150 gr. de arverjas
100 gr. de champiñones, cocidos en agua
10 filetes de anchoa
2 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de sal
Una pizca de pimienta blanca
2 huevos duros
3 cucharadas de aceite

Preparación:
Corte las papas en rodajas. Separe la coliflor en ramitos y cocínelos durante 20 minutos. Cocine las arvejitas junto con la zanahorias y las vainitas, trozadas, durante 15 minutos. corte los champiñones en láminas. Corte las anchoas en tiras finas. Mezcle el vinagre con la sal y la pimienta. Ponga en un recipiente grande las papas, las verduras escurridas, los champiñones, las anchoas y el vinagre y mezcle bien. Pele los huevos, córtelos en trozos y colóquelos sobre las verduras. Verifique la sazón y añada el aceite. Antes de servir espolvoree con perejil picado.

ENSALADA DE FIDEOS Y SALAME

Ingredientes:
3 litros de agua
1 cucharadita de sal
200 gr. de fideos codito
200 gr. de salame en lonjas finas
100 gr. de queso cortado en dados
1 pimiento rojo, cortado en cuadrados
1 pimiento verde, cortado en cuadrados
100 gr. de pepinillos encurtidos, cortados en cuadrados
3 cucharadas de mayonesa
4 cucharadas de crema de leche
1 cucharadita de zumo de limón
Una pizca de sal, azúcar y pimienta blanca
1/2 cucharadita de pimentón
2 ó 3 cucharadas de leche

Preparación:
Cueza los fideos en el agua con la cucharadita de sal. Corte el salame en tiras de 1 cm. deancho. Unalamayonesa con la crema de leche. Mezcle el zumo de limón con la sal, el azúcar, la pimienta y el pimentón y mézclelo con la mayonesa. Añada la leche a la salsa (si estuviera muy espesa). Mezcle la salsa con los ingredientes de la ensalada y los fideos. Deje reposar 20 minutos antes de servir.

TOSTADAS CON PURE DE ATUN

Ingredientes:
1 taza de atún desmenuzado
100 gr. de queso parmesano rallado
1/2 taza de leche
1 cucharada de aceite de oliva
8 tostadas
Sal y pimienta

Preparación:
En una olla, caliente el aceite y fría el atún ligeramente. Incorpore la leche poco a poco, removiendo constantemente hasta formar una pasta. Sazone con sal y pimienta y reparta el puré sobre las tostadas. Espolvoree encima el queso y gratine unos minutos en el horno caliente.

ENSALADA MIXTA CON SALSA DE YOGURT

Ingredientes:
1 lechuga
1 pepinillo
3 tomates
1 diente de ajo molido
3 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de yogurt natural
Una pizca de pimienta blanca
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de hierbas finas picadas (perejil, culantro, cebollita china y orégano)
2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:
Separe las hojas de la lechuga, lávelas, escúrralas y trócelas. Corte el pepinillo en rodajas y los tomates en trozos alargados.
Mezcle el vinagre con el yogurt, la pimienta, la sal, el ajo y las hierbas. Ponga las hojas de lechuga, los trozos de tomate y las rodajas de pepinillo en la ensaladera. Rocíe con el aceite y mezcle bien. Vierta la salsa en el centro y mezcle al servir.

TORTILLA DE PAPAS

Ingredientes:
1 kg. de papas grandes
2 cucharadas de harina
2 huevos
1 cucharadita de sal
1 cebolla grande
4 cucharadas de mantequilla

Preparación:
Pelar las papas, lavarlas y rallarlas en un recipiente con agua. Luego exprimirlas en un paño de cocina y reservar el agua hasta que la fécula de la papas se deposite en el fondo. Tirar el agua con cuidado y añadir la fécula a las papas ralladas. Mezclarlo con la harina, los huevos y la sal. Rallar la cebolla y agregarla a la masa. Calentar el horno a 100 grados. Derretir la mantequilla poco a poco en una sartén.
Freir cada vez dos cucharadas de la masa de papas y hacer unas tortillas dorándolas por ambos lados; mantenerlas calientes en el horno hasta el momento de servirlas.

TOMATES RELLENOS

Ingredientes:

TOMATES

Si los tomates son grandes, cortarlos por la mitad, si en cambio son medianos o chicos sacarles solamente una tapita. A continuación sacarles la pulpa con cuidado de nó romper, salarlos ligeramente y colocarlos boca abajo para que escurran el exceso de líquido. Luego rellenar.

Preparación:

RELLENOS

- Ensalada de verduras, fiambre picado, aceitunas negras descarozadas y picadas, mayonesa.
- Restos de carne picada, aceitunas verdes descarozadas y picadas, trocitos de queso, mayonesa mezclada con mostaza al gusto.
- Restos de pescado hervido, daditos de papas hervidas, pikle picados, huevos duros, mayonesa.
- Requesón, queso crema, aceitunas, verdes descarozadas y picadas, maní salado.
- Caballa al natural o en aceite, lechuga picada, aceitunas negras descarozadas y picadas, mayonesa.
- Ensaladade verduras, manzana verde en daditos, maní picado, mayonesa mezclada con salsa ketchup.

ANTICUCHOS

Ingredientes:
2 corazones de vaca
Pimienta al gusto
2 cucharadas de ají molido100 gr. de ají mirasol seco
1 cucharada de achiote en grano
Vinagre
1/4 kg. de ajos molidos
Manteca
2 1/2 cucharaditas de comino en polvo.

Preparación:
Limpiar los corazones de todo nervio y gordo, cortar en trozos pequeños, que se ponen en una fuente de loza. Agregar sal, pimienta, ajos molidos, ají fresco molido, el comino y cubrir todo con vinagre, mover bien y tapar por espacio de 24 horas o más. El ají mirasol se despoja de sus pepas y se pone a remojar en agua con sal, la misma cantidad de tiempo que los corazones. Al día siguiente se escurren los ajíes del agua y se muelen bien, hasta que queden como una pasta, se le adiciona un poco del espeso del adobo de los corazones que esté bien escurrido del vinagre, agregar sal y manteca, a la que se le a dado color con el achiote, entreverar todo bien, quedando la salsa lista.
Los trozos del corazón se escurren del adobo y se ensartan de seis en seis en cañitas, terminada la operación se van colocando las cañitas sobre las parrilas, que ya estarán calientes, y se les echa encima de las cañas preparadas bastante salsa y se cocinan a gusto. Para esparcir la salsa sobre los anticuchos se hace una mota de las pancas de los choclos cortadas en tiritas delgadas.
Los anticuchos, como son bien picantes, se sirven acompañados con choclos sancochados.

CONCHITAS A LA PARMESANA

Ingredientes:
3 docenas de conchas de abanico grandes.
4 ajos grandes molidos
Sal y pimienta
1 cebolla de regular tamaño
1 tomate chico pelado
1 cuchara de puré o salsa de tomate
6 rebanadas de pan de molde remojado en leche
1 taza de queso parmesano rallado
2 huevos
2 cucharadas de mantequilla
Un poco de pan tostado y molido
Aceite

Preparación:
Las conchas se lavan en agua caliente y se limpian de las tripas, separándolas del caparazón. Se depositan en una vasija. Se lavan bien 18 tapas de los caparazones de las conchas, escogiendo las más grandes. Colocarlos en una sartén al fueo con un poco de aceite, y cuando esté caliente se fríe el tomate cortado menudo, luego se va agregando la cebolla cortada menuda, luego se va agregando la cebolla cortada menuda, sal, pimienta, ajos, salsa de tomate y, por último el pan remojado en leche, exprimido y machucado con un tenedor. Cuando comienza a dorar se retira para agregarle la mitaddel queso parmesano y los huevos batidos. En cada caparazón se colocan dos conchas, se cubre con la pasta del frito, se le coloca encima un trocito de mantequilla, se cubre con queso parmesano y pan rallado y van al horno caliente hasta que la pasta cuaje y cocine. Se sirve calientes.

OCOPA

Ingredientes:
Kilo de papas
2 paquetes de galletas
4 grandes o chicos ajíes
1 cebolla grande
2 dientes de ajos
1/2 atado de Huacatay
1/4 de queso fresco
4 cucharadas de aceite
Tarro chico de leche evaporada
Sal al gusto
100 gr. de maní tostado

Preparación:
Sancochar las papas y luego pelarlas. Despepitar los ajíes, luego tostarlos con cuidado y sin quemarlos previamente picados. Lavar bien el Huacatay, luego deshojarlos. Picar la cebolla y licuar junto con los ajos el huacatay, ají tostado, las galletas y el queso.
Echar la leche y el aciete, sal al gusto. Servir en platos y adornar con lechuga, huevos y aceitunas.

ENSALADA RUSA

Ingredientes:
4 betarragas
2 zanahorias
1/2 kilo de papas
1/4 de arvejitas
Mayonesa, sal al gusto

Preparación:
Sancochar la beterraga, zanahoria y papas. Las arverjitas se sancochan aparte para obtener la naturalidad del producto.
Picar la zanahoria en cuadrados pequeños las papas y beterragas en cuadrados medianos. Juntar con las arvejitas. Mayonesa al gusto.

CAUSA RELLENA

Ingredientes:
1/2 kilo de pescado parte pulpa
1 kilo de papas
1 cebolla
3 cucharadas de aceite
4 ramas de perejil
2 ajís amarillo molidos
Sal, pimienta, ají y mayonesa al gusto

Preparación:
Limpiar el pescado y sancocharlo. Quitarle las espinas y desmenuzarlo. Condimentar con sal y pimienta, aceite y cebolla picado. Amasar las papas previamente sancochadas, sazonarlas con limón, sal, pimienta y ají molido. Colocar el pescado entre dos capas de papas y cortar en porciones, bañándolas con mayonesa, servir adornada con hojas de lechuga y perejil picado.

TOSTADA CON HUEVOS PASADOS CON VERDURAS

Ingredientes:
4 huevos
4 rebanadas de pan de molde tostadas
1 cebolla
1/2 kilo de espinacas
1 tallo de apio
100 grs. de queso gruyere
1/4 de litro de crema de leche
Mantequilla
Aceite
Pimienta y sal

Preparación:
Cocer los huevos en agua hirviendo de cinco a ocho minutos, para que queden cuajados y con las yemas blandas. Enfriar y pelar. Dorar la cebolla picada en mantequilla con unas gotas de aceite. Añadir las espinacas y el apio en trocitos pequeños. Cocer todo junto a fuego lento, removiendo con una cuchara. Al final de la cocción, añadir la crema deleche, rehogar unos minutos (sin parar de mover) e incorporar el queso cortado en cuadraditos. Sazonar. Repartir entre las cuatro rebanadas de pan de molde tostadas. Colocar encima los huevos. Puede acompañarse con mayonesa sola o mezclada con crema de leche batida.

ENSALADA AMERICANA

Ingredientes:
(6 Personas)
1 palta
150 gr. de apio
250 gr. de choclo sancochado desgranado
200 gr. de queso
200 gr. de jamón
220 gr. de medallón de pavo
2 huevos duros
2 tomates pequeños
Hojas de lechuga
1 limón
Mayonesa, Ketchup, Tabasco

Preparación:
Cortar el queso, el jamón y el pavo en cuadritos, mientras que el apio en trocitos pequeños. Extraer la palta cuidadosamente con una cucharita. A continuación preparar una salsa con la mayonesa, el ketchup y unas gotas de tabasco. Unir todos los ingredientes ya preparados con el choclo desgrado, aderezar con el zumo de limón y añadir la salsa, mezclando todo muy bien. Con las hojas de lechuga prepare el lecho sobre el cual se depositará la ensalada que se adorna con los huevos y los tomates cortados en sextos.

ATUN CON CEBOLLAS Y TOMATES

Ingredientes:
1 lata de atún
1 cebolla grande
3 tomates
Aceite, sal, limón

Preparación:
Sacar el contenido de la lata de atún y acomodarlo en una fuente; sobre ello la cebolla cortada en rodajas finas y alrededor de la fuente los tomates cortados en rodajas, condimentar con abundante aceite y sal y limón.

EMPANADITAS DE ESPINACA

Ingredientes:
300 grs. de harina
175 grs. de mantequilla
2 huevos
Un paquete de espinacas
150 grs. de champiñones
50 grs. de arroz
Nuez moscada

Preparación:
Ablandar la mantequilla, sin dejar que se funda. Incorporarla a la harina, con las manos, y después añadir agua suficiente para formar una pasta en forma de bold. Cocer el arroz en agua salada hirviendo. Cocer las espinacas en una cacerola tapada a fuego lento, sin nada de grasa. Cortar las espinacas en trozos grandes, y añadirles el arroz, escurrido, y los champiñones. Condimentar con sal y pimienta y un poco de nuez moscada, añadir un huevo batido. Extender la pasta. Con un molde redondo, cortarla pasta en círculos regulares. Poner en el centro de cada círculo una cucharadita de relleno de espinacas, y doblar la pasta, cerrando bien los bordes. Freir en abundante aceite caliente.

SALPICON DE POLLO

Ingredientes:
2 pechugas de pollo
1/2 kilo de papas blancas
1 atado de beterragas
Apio
Mayonesa
Huevos duros
Aceitunas negras

Preparación:
Sancochar las dos pechugas de pollo y cortar en trocitos. Aparte, sancochar las beterragas y las papas y cortarlas también en cuadraditos, al igual que el apio. Mezclar todos los ingredientes con mayonesa y servir adornado con huevos duros y aceitunas negras.

TORTILLA DE VERDURAS

Ingredientes:
1 coliflor
1/2 kilo de vainitas
6 zanahorias
6 huevos
1/2 litro de crema de leche
Mantequilla
Sal, pimienta, nuez moscada, mayonesa y mostaza

Preparación:
Sancochar al «dente» las verduras, escurrir y reservar. Luego batir la crema de leche, unir con los huevos, sal, pimienta y nuez moscada. Aparte, en un molde echar parte de la preparación de los huevos y verter encima una capa de zanahorias, otra de la crema, una de vainitas, crema, una de coliflor y finalmente la crema. Ponerlo a baño María e introducir al homro precalentado a temperatura moderada durante 1 hora. Servir con mayonesa y bastante mostaza.

NIDOS DE ESPINACA

Ingredientes:
(4 Personas)
1 1/2 kilos de espinacas
2 paltas
4 huevos
1 cucharada de mantequilla
1/2 litro de crema de leche batida
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta al gusto
Nuez moscada

Preparación:
Limpiar las espinacas y hervirlas durante 4 minutos en abundante agua con sal. Escurrirlas apretando con las manos, picarlas con un cuchillo y dorar en una sartén con 1/2 cucharada de mantequilla. Retirar del fuego. En otra sartén, con la mantequilla restante, colocar la pulpa de la palta y remover con un tenedor para que se forme una pasta. Añadir la crema de leche batida y dejar al fuego por dos minutos, removiendo bien para que se forme una salsa cremosa. Sazonar con sal y pimienta. Poner en una olla con agua y una cucharada de vinagre al fuego; cuando hierva, verter los huevos uno a uno. Cocinar durante cuatro minutos y retirarlos del agua con una espumadera. Colocarlos encima de servilletas de papel para que éstas absorban el agua restante. Finalmente, poner en un plato de servir las espinacas en porciones, haciendo un hoyo en el centro y colocar un huevo en cada plato y alrededor verter la crema de palta. Servir inmediatamente.

ENTRADA DE MELON

Ingredientes:
1 melón
Azúcar en polvo
Vino oporto o champagne
Marrasquinos

Preparación:
Pelar el melón, cortar la pulpa en cuadrados chicos, colocar en copas y echar cualquiera de los licores indicados, de acuerdo al gusto. Espolvorear con azúcar y helar.

ENRROLLADO REAL

Ingredientes:
6 huevos
100 gr. de harina
3 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de mayonesa
1 hoja de colapez
1 latita de atún
4 tomates frescos
1 taza de mayonesa
1 cucharada de vinagre

Preparación:
Batir los huevos con el azúcar hasta que espese, añadir la harina cernida con un poquito de sal. Extender la preparación en un molde para horno, previamente enmantequillado y enharinado. Poner al horno por 10 minutos. Cuando esté cocido, desmoldar sobre un secador húmedo. Desmenuzar el atún y mezclarlo con la mayonesa, cubrir con esto el preparado anterior y enrrollarlo bien poniéndolo en una fuente alargada. Diluir la hoja de colapez en el vinagre caliente y rociar el enrrollado con la taza de mayonesa. Cubrir la preparación en rebanadas de tomate, alternados con aceitunas negras sin pepas y pikles.

ENSALADA DE LENTEJAS

Ingredientes:
300 grs. de lentejas cocidos
2 huevos duros
1 cebolla
Aceite
Sal y pimienta
Vinagre

Preparación:
Colocar las lentejas en una fuente y mezclarlas. Añadir el aceite, el vinagre, la pimienta y la cebolla. Sazonar con sal y pimienta, servir frío.

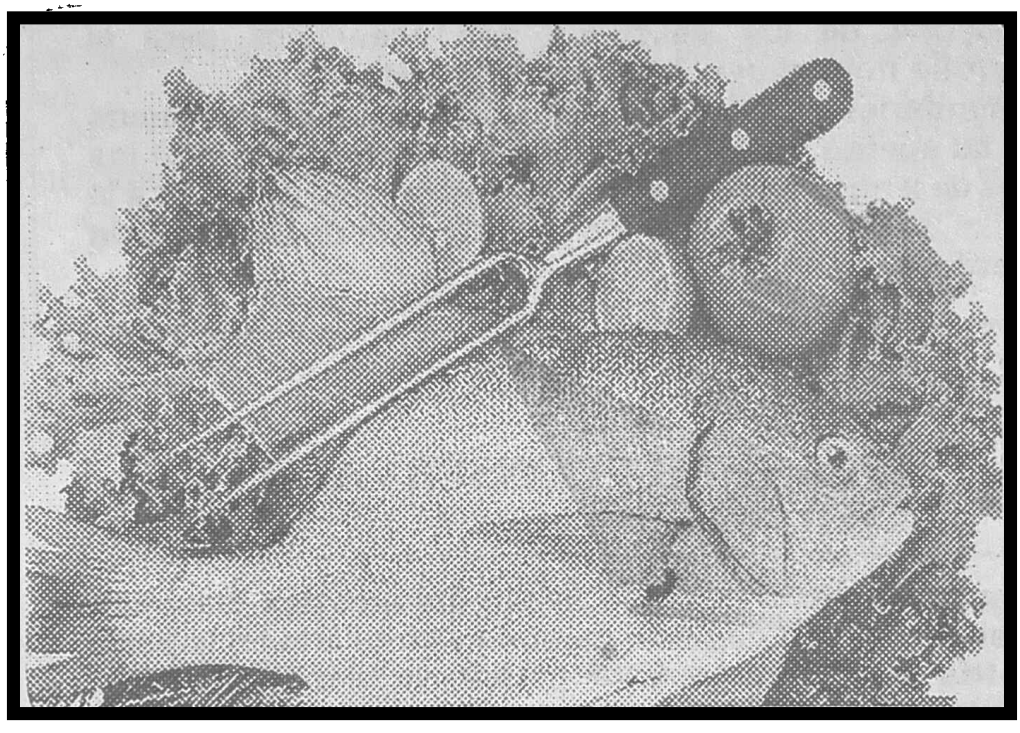
PESCADOS Y MARISCOS

- Almejas a la marinena
- Cebiche de Corvina
- Cebiche de Camarones
- Cebiche de Conchas Mixto
- Cocktail de Camarones a la Limeña
- Cazuela de Atún
- Cazuela de Caballa
- Atún al Horno con Jeréz
- Bonito Fresco Asado
- Bacalao a la Trujillana
- Calamares Rellenos
- Pescado al Vapor
- Calamares con Arroz
- Pejerreyes Arrebozados
- Cebiche de Pejerrey
- Cebiche de Toyo
- Salsa con Tamarindo
- Trucha Salsa de Champiñones
- Cebiche de Pescado
- Escabeche de Pescado
- Pescado Asado
- Zarzuela de Mariscos
- Pescado a la Chorrillana

«Para que el pescado no se deshaga, dejarlo un largo rato espolvoreado con sal gruesa para la carne que se ponga firme. Después lavar y secar con un repasador y cocinar en la forma que se desee.»

EL PESCADO

Es uno de los alimentos que combinan los tres nutrientes que más necesitan nuestros huesos y dientes. Calcio, fósforo y vitaminas. Su consumo ofrece muchas ventajas: permiten tomar una buena dosis de ácidos grasos poliinsaturados (omega 3), con una mínima cantidad de colesterol. Más adelante les presentamos todo tipo de potajes que deben preparar.



Como reconocer si es del día

A la hora de comprar, hay algunos signos que demuestran si el pescado es fresco:
- **Tiene la carne firme y elástica**
- **Las agallas conservan un color rojo intenso.**
- **Las escamas permanencen bien pegadas, sin apenas apreciarse.**
- **Los ojos tienen un tono claro y brillante.**

- **Si se trata de un filete, al apretarlo con el dedo la carne debe aparecer firme y elástica. Si el dedo deja huella, hay que descartarlo, ya que posiblemente no será fresco.**
- **En cuanto a filetes de atún o pez espada, hay que escoger sólo los que presentan pocas manchas oscuras.**
- **El olor, aunque fuerte, debe ser limpio.**

EL PESCADO ES ESPECIAL PARA LOS NIÑOS

El pescado es muy importante en la alimentación de los pequeños, ya que tanto los huesos como los dientes de éstos se encuentran en pleno crecimiento y necesitan calcio, fósforo y vitamina D. Los ácidos grasos que aportan la mayoría de los pescados son esenciales para el desarrollo normal del cerebro y de la vista.
Sorprenderles con la siguiente receta de lenguado puede abrir su apetito y alejar el temor a las espinacas: untar los filetes de lenguado con mermelada de naranja y asarlos a la parrilla. Se puede servir frío o caliente, con una guarnición de verduritas hervidas.

IDEAS PARA CONSERVALO

* Para conservar el pescado fresco durante dos días, hay que envolverlo en papel de parafina y colocarlo en la parte más fría del frigorífico. Este método va bien para todos, excepto la caballa y el arenque, que hay que consumir el mismo día que se compran.
* Para que dure hasta cuatro días y sólo si es muy fresco, se escalda unos instantes antes de guardarlo.
* Si se quiere conservar más tiempo, hay que envolverlo en papel de aluminio o en plástico y meterlo en el congelador. Así se podrá comer hasta seis meses después.
* Para congelar truchas, hay que sumergirlas en leche y envolverlas; así preservan la suavidad de su carne.
* Si se quiere aprovechar algún resto de pescado ya cocinado, hay que guardarlo en el frigorífico dentro de un recipiente que no sea metálico. De esta forma se conservará hasta una semana.

ALMEJAS A LA MARINERA

(8 porciones)

Ingredientes:
1 kilo y 1/2 de almejas
2 cucharadas de cebolla picada
1 cucharada de perejil picado
1 limón
1 cucharada de Aceite
2 cucharadas de pan rallado
Sal
1/4 litro de agua.

Preparación:
Lavar bien las almejas en agua para quitar todo la crema que queda en la almejas. Ponerlas en una cazuela de barro con agua al fuego retirándolas cuando se abran. Colar el agua por un paño fino y reservarla. En aceite muy caliente freír la cebolla. Una vez frita agregar el perejil, el pan rallado y un tazón del agua de las almejas, vertiéndolo todo sobre éstas a las que con anterioridad se habrán rociado con el jugo de limón. Servir en la misma cazuela y procurando estén bien calientes.

CEBICHE DE CORVINA

(10 Porciones)

Ingredientes:
1 1/2 kilos de filete de corvina
1 1/2 tazas de jugo de limón
2 cebollas grandes
2 ajíes amarillos cortados en tiritas o cuadraditos
2 cucharadas de ají amarillo, molido
1/2 cucharadita de ajos, molidos
Sal, pimienta y glutamato monosódico al gusto
6 Hojas de lechuga
3 choclos y 2 camotes sancochados

Preparación:
Los filetes de corvina se cortan en trozos de 4 cms., poner a macerar con el jugo de limón por 20 minutos.
Cortar la cebolla en rajas muy finas, lavarlas en agua fría. Agregarlas al pescado junto con los ajíes en tiritas o cuadraditos, ají molido, ajos, sal y pimienta. Mezclar bien, dejar reposar por 15 minutos.
Adornar una fuente con hojas de lechuga alrededor, rajas de camote y choclos. Poner el pescado en el centro del plato.

CEBICHE DE CAMARONES

(10 Porciones)

Ingredientes:
2 kilos de camarones grandes
2 cebollas grandes
2 ajíes amarillo, limpios sin venas y semillas
Sal, pimienta al gusto
1 taza de jugo de limón
1 cucharada de ají amarillo molido
Hojas de lechuga
Choclos y camotes sancochados
1 cuchara de perejil picado

Preparación:
Las cebollas se cortan en rajas muy finas se lavan con agua fría y sal. Los ajíes se pican bien menudos y se mezcla con la cebolla, sal, pimienta, jugo de limón y ají molido. Luego se lava los camarones y se colocan en una olla con 2 vasos de agua a fuego para que de un hervor. Se retira del fuego, se pela, corta las colas y cabezas y destriparlo, que ya debería estar. Se mezcla los camarones juntamente con la cebolla, limón, pimienta, sal y ají molido, por espacio de 30 a 40 minutos. Luego servir adornándole con hojas de lechuga alrededor, rajas de choclo y camote; y encima de los camarones rociar el perejil picado.

PESCADO A LA CHORILLANA

Ingredientes:
6 porciones de pescado
2 cebollas
2 tomates
2 cdas. de sillau
1 ají en tiras
1 limón
1cda. de orégano
1 cda. de ajinomoto
Sal

Preparación:
Sazonar y enharinar el pescado. Freír. Cortar las cebollas a pluma gruesa, dorarlas ligeramente, agregar los tomates en gajos, el sillao, el ají en tiritas, el jugo de limón y el orégano. Agregar el ajinomoto. Verter la salsa sobre el pescado y dejar unos minutos al fuego. Servir con papas cocidas en ruedas.

POLLO JUGOSO

Ingredientes:
Si preparo un pollo al horno para luego comerlo frío, retírelo del horno en cuanto esté a punto, envuélvalo con varias capas de papel aluminio y déjelo enfriar. Así le quedará mucho más tierno y jugoso.

COCKTAIL DE CAMARONES A LA LIMEÑA

(10 Porciones)

Ingredientes:
10 camarones grandes
2 paltas peladas
1 taza de salsa golf (mayonesa con ketchup)
5 huevos duro en rodajas
Hojas de lechuga para decorar
Sal, pimienta al gusto
Ají molido
1 1/2 medio de agua

Preparación:
Se cocina los camarones en una olla con agua al fuego de unos 20 minutos aproximadamente. Escurrir el caldo de la cocción y reservarlo para preparar una sopa. Pelar los camarones y reservar sólo las colas. Picar la pulpa acomodarlos en 6 copas o dulceras pequeñas. Distribuir la palta picada en las copas, sobre la lechuga. Sazonar con sal y pimienta y colocar encima las colas de camarón. Repartir una cucharada de salsa golf en cada copa y adornar con una rodaja de huevo duro o puede acompañar con choclo o camote.

CAZUELA DE ATUN

Ingredientes:
1 kg. de atún fresco
3 cebollas
5 tomates
Un ramito de hierbas aromáticas
3 ajíes morrones
150 gr. de aceitunas verdes
1 limón exprimido
Aceite
Sal, pimienta

Preparación:
Dejar el atún en maceración unas 12 horas, en agua con sal, para que suelte la sangre. Limpiar, lavar y cortar el atún en rodajas gruesas. Poner en una cazuela de barro o en una cacerola un buen chorro de aceite, agregar las cebollas cortadas en rodajas, los tomates picados y las hierbas aromáticas. Cocinar a fuego mediano durante 10 minutos y agregar el atún los ajíes cortados en rodajas finas, cocinar durante 10 minutos y añadir las aceitunas descarozadas, la sal, pimienta y el jugo de limón.
Añadir un poco más de aceite y continuar la cocción unos minutos más hasta que el pescado esté a punto. Servir bien caliente.

CAZUELA DE CABALLA

Ingredientes:
1 lata de caballa en aceite
1 lata de garbanzos
1 cebolla
1 ají morrón colorado
1 lata de tomates al natural
1 ó 2 zanahorias
1/2 kg. de papas
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal

Preparación:
En una cazuela freír la cebolla con un poco de aceite, agregar el ají cortado en tiritas, las zanahorias cortadas en rodajas finas, rehogar unos minutos, añadir los tomates picados, el pimentón, condimentar con sal y dejar cocinar unos minutos. Mientras tanto pelar las papas y cortarlas en daditos, luego agregarlas a la salsa. Cuando están casi cocidas añadir la caballa un poco desmenuzada y los garbanzos, mezclar despacio para que la caballa no se rompa demasiado y terminar la cocción una vez que vuelve a levantar el hervor, a fuego mínimo. El punto de la cazuela es cuando las papas están cocinadas.

ATUN AL HORNO CON JEREZ

Ingredientes:
1 kg. de atún
2 cebollas
1 limón
3 cucharadas de ketchup
1 vaso de jerez
50 gr. de manteca
Sal, pimienta

Preparación:
Dejar el atún en maceración, en agua con sal, por lo menos 12 horas.
Limpiar, lavar y cortar el atún en rodajas de 3 cm. de espesor. Colocar las rodajas en una fuente para horno y sazonar con sal y pimienta. Cortar la cebolla y el limón en rodajas finas y cubrir con ellas el atún, mezclar el ketchup con el jerez y la manteca derretida y verter sobre el atún. Llevar a horno moderado durante 45 minutos y servir bien caliente.

BONITO FRESCO ASADO

Ingredientes:
1 bonito de 1 1/2 kg.
60 gr. de manteca
1 cucharada de harina
3/4 de taza de aceite
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de perejil picado
1 hoja de laurel
1 cucharada de jugo de limón
Tomillo
Sal, pimienta

Preparación:
Limpiar el bonito y retirarle la piel. En una fuete para horno poner el aceite, la cebolla, el perejil, el laurel, el jugo de limón, una pizca de tomillo, sal y pimienta. Mezcla este adobo muy bien y colocar el pescado a macerar dejándole durante 2 horas darle vuelta de tanto en tanto. Pasado ese tiempo, poner el bonito en una fuente para horno con la mitad de manteca en trocitos.
Llevar al horno moderado durante 45 minutos.
Poner el pescado en una fuente y mantenerlo al calor. A su vez, colar y reservar el fondo de la cocción del bonito. En una cacerola colocar el resto de la manteca y cuando esté caliente agregar la harina y dejar dorar. Verter el fondo de la cocción que se había reservado y dejar cocinar a fuego lento revolviendo con una cuchara de madera, durante unos minutos, y verter en salsera aparte para acompañar el bonito.

BALACAO A LA TRUJILLANA

Ingredientes:
1 bacalao fresco de 1 kg
100 gr. de atún en aceite
6 filetes de anchoa
1 huevo duro
3 pepinillos en vinagre
70 gr. de manteca
1 cucharada de perejil picado
1 vaso de vino blanco seco
1 taza de caldo
1 taza de aceite
Sal, pimienta

Preparación:
Limpiar el bacalao, lavar y secar bien. Condimentar con sal y dejar reposar durante 1 hora.
Mientras tanto, picar el huevo duro, agregar el atún, las anchoas, los pepinillos en vinagre picado y el perejil. Mezclar bien y agregar 40 gr. de manteca.
Rellenar con ésta pasta el vientre del bacalao y coser. Colocar en una cacerola el aceite y cuando esté caliente poner el bacalao, espolvorear con pimienta y desmenuzada y el perejil, condimentar con sal, agregar un huevo y unir bien todo. Formar las croquetas, pasarlas por huevo batido, luego por pan rallado y freírlas en aceite caliente. Servir con ensalada a gusto.

CALAMARES RELLENOS

Ingredientes:
1 kg. de calamares
2 cebollas
1 taza de arroz hervido 10 minutos
1 cucharada de queso rallado
1 huevo
1 lata de tomates al natural
Aceite
Sal

Preparación:
Limpiar los calamares y cortarles los tentáculos. Freír en aceite una cebolla bien picada, retirar del fuego y agregar los tentáculos picados, la taza de arroz, el queso rallado el huevo y unir.
Rellenar los calamares con esta preparación y cerrar con escarbadientes. Aparte preparar una salsa con la cebolla frita y los tomates picados, condimentar con sal a gusto y poner los calamares para que se cocinen en la salsa.

PESCADO AL VAPOR

Ingredientes:
1 brótola o merluza mediana
1 diente de ajo
1 cebolla chica
100 gr. de porotos de soja
2 cucharadas de salsa de soja
1/2 vasito de vino blanco o jerez
Sal, aceite

Preparación:
Limpiar el pescado, condimentarlo con sal y pimienta y acomodarlo en una fuente para horno. Picar la cebolla y el ajo bien finito y cubrir con ellos el pescado, agregando la salsa de soja, el jerez y rociarlo finalmente con aceite. Los porotos de soja, remojados previamente durante 24 horas, se coloca alrededor del pescado.
Se lleva la fuente al horno y se cocina a fuego moderado durante aproximadamente 1/2 hora. Servir bien caliente.

CALAMARES CON ARROZ

Ingredientes:
1 kg. de calamares
1 cebolla
1 lata de tomares al natural
1 cucharada de pimentón
Arroz hervido
Aceite, sal

Preparación:
Dorar la cebolla picada en un poco de aceite, agregar los tomates picados, el pimentón y condimentar con sal. Limpiar los calamares, cortarlos en rodajas y agregarlos a la salsa. Terminar la cocción a fuego lento y servir con arroz hervido.

PEJERREYES ARREBOZADOS

Ingredientes:
2 cucharadas de harina de trigo
16 pejerreyes
Pimienta y sal
Aceite
1 limón grande
1 cucharada de levadura
3 huevos
1 cebolla grande
2 cucharadas de perejil cortado fino

Preparación:
Los pejerrey después de limpios, se ponen en una fuente con sal y pimienta. Se baten los huevos, a los que se les une la levadura, la harina, sal y pimienta, en este batido se envuelven los pejerreyes y se fríen en aceite hasta que están dorados. La fuente en que se sirve debe adornarse con cebollitas cortadas finas curtidas en limón con sal y pimienta. Encima de todo se le espolvorea perejil cortado bien fino.

CEBICHE DE PEJERREY

Ingredientes:
3 docenas de pejerreyes
1/2 kilo de cebolla finamente picada
1 taza de jugo de limón con el jugo de 1/2 naranja
1 cucharada de ají amarillo molido
5 ajíes limo picados
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de ajos molidos
1 cucharaditad de pimenta
1 cucharada de sal
1/2 taza de apio picado

Preparación:
ADORNO: 1 lechuga criolla, 1 kilo de camotes amarillos o morados sancochados, 6 choclos grandes sancochados.
Lavar, y sacar las espinas con limón a los pejerreyes. Preparar juntos la cebolla, ajíes, perejil, ajos, sal, pimienta, apio y limón.
Unir, todo ésto y aregarlo a los pejerreyes, dejar en infusión por espacio de 1/2 hora, para luego envolverlos rellenando con la cebolla y apio.
Servir, acompañado de camote, choclo y lechuga.

CEBICHE DE TOYO

Ingredientes:
1 kilo de toyo en filete
1 cebolla grande cortada a la pluma
1 diente de ajo molido
Sal y pimienta
1/2 taza de jugo de limón
1/2 taza de naranja agria
1 ají fresco picado, Ají molido al gusto, Culantro picado
Choclos, camotes sancochados, etc

Preparación:
Lavar, bien el pescado, cortar en cuadrados, sazonar con sal, pimienta y cubrir con los jugos, dejándolo por una hora.
Agregar, el ají picado y molido, la cebolla bien lavada, dejándolse por una hora más.
Espolvorear, con culantro picado, y acompañar con choclos, etc.

SALSA CON TAMARINDO

Disolver en un tazón:
7 cucharadas de azúcar,
1 1/2 cucharaditas de sillao,
1 cucharada de chuño,
1 cucharadita de sazonador
1 cucharada de ketchup;
Todo esto con 1 1/2 taza de agua.
Colocar en una sartén al fuego, con aceite bien caliente.
Dejar hervir hasta que espese.

TRUCHA SALSA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:
4 truchas
1 cebolla cortada en cuartos
2 zanahorias picadas
6 granos de pimienta entera
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de orégano seco
3/4 de taza de vino blanco seco
2 1/2 tazas de agua

Para la salsa:
40 gr. de mantequilla
1 cebolla picada finamente
150 gr. de champiñones pequeños cortados en rabanadas
1 1/2 cucharada de harina
3 yemas de huevo
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de tomillo fresco picado
2 cucharadas de cebolla china

Preparación:
En una olla, vierta el agua y cocine la cebolla, zanahoria, pimienta, laurel, orégano y vino a fuego bajo durante 15 minutos. Cuele, reserve el líquido de cocción y déjelo enfriar. Cocine las truchas a fuego bajo en el caldo de verdura (destapado) durante 10 minutos. Cuele y reserve 2 tazas de líquido. Retire la piel de los pescados, colóquelos en una fuente y manténgalos calientes. Prepare la salsa friendo la cebolla y los champiñones en la mantequilla derretida. Cocine hasta que la cebolla esté blanda. Añada la harina y cocine moviendo durante 1 minuto. Retire del calor y agregue, removiendo, el caldo de pescado reservado. Vuelva al fuego y cocine sin dejar de mover hasta que la salsa espese. Antes de servir, bata en un recipiente las yemas con el jugo de limón. Agregue removiendo 1/2 taza de champiñones a las yemas. Vierta esta mezcla al resto de la salsa de champiñones y agregue las hierbas picadas. Caliente sin dejas que hierva. Sirva las truchas con esta salsa.

CEBICHE DE PESCADO

Ingredientes:
1 kilos de pescado fileteado
2 dientes de ajos machucado
4 ajíes amarillos frescos
1 rocoto
10 limones
150 gr. de cebolla
Culantro
Lechuga
Camotes sancochados
Choclos sancochados
Papas sancochadas
Sal y pimienta

Preparación:
Cortar el pescado, previamente fileteado, en trozos chicos, colocarlos en una fuente amplia y honda, donde se sazona con ajo y ají molidos. Aparte, cortar en rodajas finas la cebolla y echar a la misma fuente sazonada con sal y pimienta. Finalmente, esparcir el jugo de los limones sobre los trozos de pescado, dejando reposar. Para servirlo, poner en cada plato hojas de lechuga tierna y, sobre ellas, el preparado. Adornar con camote, papa y choclo sanchochados, echándole más ají molido o cortado en trozos y rocoto. Espolvorear con hojas de culantro fresco.

ESCABECHE DE PESCADO

Ingredientes:
1 kilo de pescado (bonito, corvina, toyo, etc.) fileteado
Harina preparada
Ají colorado seco remojado despepitado
1/2 kilo de cabezas de cebollas pequeñas
Ají amarillo molido
Ají entero fresco
1 cucharadita de azúcar
Aceitunas negras
Queso fresco cortado en tajaditas
Camote sancochados
Lechuga
Sal y pimienta
Vinagre
Ajos

Preparación:
Moler ají colorado seco y freír el pescado, previamente apanado con harina. Echar el pescado frito en una olla con sal y agua y poner a fuego lento por un momento, cuidando que los trozos de pescado queden enteros. Escurrir el agua y verter en un pirez conteniendo vinagre. Dejar reposar un buen rato para que el pescado, las cebollas y los ajíes curtan. Aparte, hacer un rehogado con cebolla picada menuda, sal, ajos, pimienta y un poco de ají molido, con algo de aceite. Verter cebollas cortadas a lo largo, el ají entero y más vinagre. Poner una pizca de azúcar y dejar absorber el vinagre y el aceite. Probar el grado de acidez y si es necesario agregar más agua o más vinagre, regulando el gusto. Colocar en una vasija y esperar que dé un hervor, procurando que el pescado no se destroce. Se sirve con hojas de lechuga, aceitunas, queso fresco, trozos de huevo duro y camote sancochado.

PESCADO ASADO

Ingredientes:
6 filetes de pescado
1/4 kilo de harina
1/4 manteca vegetal
1 cebolla grande en rajas
1/2 cucharada de ajos molidos
1 cucharada de perejil picado
1/4 taza de vino blanco seco
1 tomate grande en rajas
Sal, pimienta, jugo de limón

Preparación:
Sazonar los filetes con sal y pimienta, pasar por harina y luego freír rápidamente en aceite. Calentar el aceite y freír (sin dorar) la cebolla, agregar los ajos, retirar del fuego y acomodar los filetes, espolvorear con perejil, culantro, acomodar los tomates sobre los filetes, vertes el vino y jugo de limón. Tapar la olla y hervir a fuego lento unos minutos.
El tiempo de cocción del pescado está supeditado al grosor y calidad del filete.

ZARZUELA DE MARISCOS

(6 Porciones)

Ingredientes:
1/2 taza de aceite de oliva
4 dientes de ajos picados
1 cebolla finamente picada
1/2 taza de perejil lavado, desinfectado y finamente picado
1 1/2 kilos de tomate, asado, pelado y picado
Laurel, tomillo y mejorana, al gusto (especia)
Sal y pimienta ai gusto
1/2 kilo de calamares limpios y cocidos en la olla de presión con un poco de vino blanco seco
1/4 kilo de camarones pelados y limpios
1/2 kilo de almejas lavadas con escobeta
4 docenas de ostiones
2 jaibas partidas por la mitad
2 filetes de pescado limpio, partido en trozos medianos
1 taza de vino tinto
1 copa de brandy tibio
alcaparras al gusto

Preparación:
En una cacerola grande, caliente el aceite de oliva y acitrone el ajo, la cebolla y el perejil. Añada el tomate y las hierbas de olor, dejándolo hervir hasta sazonar. Salpimente.
Por separado, en un poco de aceite de oliva, refría ligeramente los mariscos y el pescado. Flaméelos con el brandy y macérelos con el tomate.
Vierta el vino tinto en el recipiente en que frió los mariscos, con el objeto de recuperar todo el sabor que haya quedado en él.
Viértalo en la cacerola.
Adorne con las alcaparras.

PLATOS A BASE
POLLO

* Pollo al Ajo
* Pollo a la Cacerola con Aceituna
* Pavita Rellena al Horno
* Pollo a la Sal
* Pollo a la Mostaza
* Pollo Atunado
* Souffle de Pollo
* Pollo al vino Rosado
* Pollo Pintado con Manzanas
* Aguadito de Pollo
* Paquetitos de Pollo y Jamón
* Pollo a la Piña
* Escabeche de Pollo
* Pollo Frito
* Estofado de Pollo
* Pollo Relleno con Verduras
* Pollo Real
* Pollo Lucinda
* Cebiche de Pollo
* Arroz con Pollo
* Pollo a la Moztaza(otro)
* Pollo al Sillao
* Ensalada de Pollo con Apio
* Pechugas de Pollo con Salsa Cremosa de Ajo
* Pollo al Kión
* Pollo a la Crema
* Ensalada de Pollo al Curry con Arroz
* Pollo a la Parilla
* Pollo Frito con Pimientos
* Pasta con Pollo
* Pechugas de Estofadas
* Pollo a la Florentina
* Los Agna de Pollo
* Pechugas con Higaditos y Champiñones
* Pechugas con Jamón
* Pechugas Parmesanas
* Rollidos de Pechuga
* Muslos con Espinaca
* Escabeche de Pato
* Lentejas al horno
* Pato a la Naranja

AL SELECCIONAR Y COMPRARLO

Los mejores pollos para cocinar a la parrilla o freírlos son aquellos que esan de 1 a 1/4 kg. de peso y tengan de 7 a 9 semanas de edad. Son tiernos, lo que es importante para hacerlos a la parrilla, asados, fritos guisados y en estofados.

Los pollos para asar son más viejos y mayores que los anteriores, aunque muy tiernos. Tienen unas 16 semanas y pesan de 1 1/4 a 3 kg. Pueden asarse, freirse, hacerse a la parrilla o guisarse.

Los «Capones» son más grandes, pesan de 2 a 3 1/2 kg. tienen un sabor magnífico y bastante carne blanca. Resultan excelentes al asar.

Si prefiere la carne oscura, compre encuentros y muslos, si le gusta la carne blanca, pechugas o alas.

Busque aquellos que tienen un cuerpo regordete y carnoso, así como un pellejo limpio, libre de magulladuras y decoloraciones.

El color del pellejo puede ser blanco o amarillo oscuro, dependiendo esto de la alimentación que se usó, el color no indica el valor nutritivo ni el sabor, la suavidad o el contenido de grasa.

CONSEJOS QUE LE SERVIRAN COMO DESHUESAR UN POLLO

- Cortar la carne a lo largo de la columna vertebral.
- Descarnar los huesos de las alas.
- Del corte efectuado en el dorso, descarnar las ancas, los muslos, y las pechugas.
- Cortar las articulaciones entre los muslos y las ancas y quitar los huesos de los muslos. Quitar los huesos de las ancas y de las alas, quedando así el pollo completamente deshuesado.

POLLO AL AJO

Ingredientes:
1 pollo
8 dientes de ajo
1 vaso de aceite
50 gr. de harina
1 vaso de vino marsala
Sal
Pimienta

Preparación:
Trozar el pollo en 8 pedazos, pasar por harina, dorar el aceite a fuego moderado y dejar cocinar 1 hora. Retirar el pollo de la cacerola y mantener al calor.
Echar en la cacerola los dientes de ajo y cuando estan dorados añadir el vino marsala, bajar el fuego y cocinar 15 minutos. Condimentar con sal y pimienta. Poner el pollo en una fuente, retirar los dientes de ajo de la salsa y el pollo. Servir inmediatamente.

POLLO A LA CACEROLA CON ACEITUNA

Ingredientes:
1 pollo
50gr. de manteca
1 pocillo de aceite
1 lata de tomates al natural
100 gr. de aceitunas verdes
100 gr. de aceitunas negras
6 filetes de anchoas
1 cucharada de perejil picado
Albahaca
Romero
Salvia
1/2 vaso de coñac
1 cebolla
100 gr. de panceta
Caldo, sal y pimienta

Preparación:
Cortar el pollo y dorar con la manteca y el aceite, agregar la cebolla y la panceta picadas y cuando están dorados agregar los filetes de anchoa picados con un tenedor.
Cocinar 10 minutos a fuego vivo y agregar los tomates picados, dejar cocinar unos minutos y añadir el coñac y las aceitunas descarozadas.
Remojar con un poco de caldo, condimentar con sal y pimienta y dejar cocinar 40 minutos.
Espolvorear el pollo con las hierbas aromáticas picadas y servir bien caliente.

PAVITA RELLENA AL HORNO

Ingredientes:
1 pavita
100 gr. de hongos seco y remojados
200 gr. de lomo de cerdo
150 gr. de ciruelas pasas
3 huevos
50 gr. de queso parmesano rallado
1/2 taza de aceite
30 gr. de manteca
Caldo
Sal, pimienta

Preparación:
Preparar la pavita. Retirar las menudencias y picar finamente junto con los hongos y el lomo de cerdo, agregar el queso rallado, las ciruelas (previamente remojadas y picadas) y los huevos, y condimentar con sal y pimienta.
Mezclar bien la preparación y rellenar con ella la pavita. Coser la abertura y condimentar la pavita con sal y pimienta, untar con manteca y rociar con el aceite. Poner en el horno a calor moderado y dejar cocinar durante 2 1/2 horas más o menos. Durante ese tiempo dar vuelta la pavita varias veces y rociar con su jugo. Cortar en trozos y disponer en una fuente y aderezar con el jugo de la cocción colado.

POLLO A LA SAL

Ingredientes:
1 pollo de 1 1/2 kg.
1 paquete de sal gruesa

Preparación:
Ante todo calentar el horno al máximo, preparar una fuente para el horno más bien profunda. Cubrir el fondo de la fuente con sal gruesa acomodar al pollo sobre la sal. Rodearlo con 6 tazas de sal gruesa y cubrirlo con cuatro tazas, siempre de sal gruesa. Tapar la fuente y dejar una hora y media en el horno a fuego más bien intenso.

POLLO A LA MOSTAZA

Ingredientes:
1 pollo
100 gr. de manteca o margarina
3 cucharadas de mostaza
jugo de limón

Preparación:
Ablandar la manteca y hacer una salsa mezclando con la mostaza y el jugo de limón. Untar bien el pollo con la salsa y poner al horno, primero a temperatura máxima (10´ minutos), y luego bajar a mínimo hasta terminar la cocción, rociando de tanto en tanto mientras cocina.
Antes de servir, volver a rociar.
Si se desea más picantito, agregar a la salsa 1/2 cucharadita de pimienta. Si se desea comer el pollo frío, cambiar la manteca por un buen aceite (1/2 taza).

POLLO ATUNADO

Ingredientes:
1 pollo mediano
1 ramito de yerbas aromáticas
1 lata de atún
6 anchoas en aceite
1 cucharada de perejil picado
1 limón exprimido
100 gr. de aceitunas rellenas
1 taza de mayonesa
Sal, pimienta
Caldo

Preparación:
Limpiar el pollo y cortar en trozos. Lavar, secar y poner en una asadera donde quepa bien justo. Condimentar con sal y pimienta y agregar el ramito de hierbas. Cubrir todo con caldo caliente y llevar a horno algo fuerte hasta que el pollo esté cocido. Retirar la asadera del horno y dejar enfriar en el caldo. Mientras tanto desmenuzar bien el atún y agregar las anchoas picadas, la salsa mayonesa y el jugo de limón, mezclar bien y condimentar con sal y pimienta. Retirar el pollo de la asadera, colocar en una fuente y cubrir con la salsa. Decorar con el perejil y las aceitunas rellenas.

SOUFFLE DE POLLO

Ingredientes:
400 gr. de pollo cocido y picado
2 1/2 tazas de salsa blanca espesa
Queso fresco cortado en daditos
Perejil picado
6 huevos
Sal y pimienta

Preparación:
Separar las yemas de las claras y batir las claras a punto de nieve.
Mezclar la salsa blanca con las yemas, el pollo, el queso fresco, perejil picado y condimentar a gusto. Luego agregar las claras batidas a nieve en forma envolvente y volcar todo en una budinera de aro desmoldable, enmantecada y espolvoreada con pan rallado.
Cocinar a horno mediano durante 30 minutos y servir caliente con salsa de tomates.

POLLO AL VINO ROSADO

Ingredientes:
2 kilos de pollo
2 cucharadas de aceite
150 gr. de tocino
30 gr. de mantequilla
10 cebollas
1 diente de ajo
1 ramillete de hierbas
4 vasos de vino rosado seco
2 cucharadas de harina de trigo
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Despresar el polo, calentar el aceite en una olla y poner a dorar el tocino cortado en tiras. Agregar las cebollas picadas y el ajo molido. Cuando todo esté dorado, sacar las cebollitas y las tiras de tocino, reservar. en la misma olla poner a dorar las presas de pollo. Cuando hayan dorado por todos lados, sacar y eliminar la grasa que quede en la olla. Enharinar las presas y colocarlas en la olla. Condimentar con sal y pimienta. Agregar el ramillete de hierbas, así como las cebollas y el tocino reservado. Mojar con el vino. Tapar la olla y dejar conservar a fuego suave durante 45 minutos. En el momento de servir, disponer las presas en una bandeja. Derretir la mantequilla en la salsa formada, luego de retirar el ramillete de hierbas. Revolver bien y verter esta salsa sobre el pollo.

POLLO PINTADA CON MANZANAS

Ingredientes:
1 1/2 kilo de gallina
1/2 kilo de cebollas
120 gr. de mantequilla
200 gr. de crema de leche
1 copita de licor caliente
1 kilo de manzanas

Preparación:
Calentar 60 gr. de mantequilla y poner a dorar la gallina. Rociar la gallina pintada con el licor. Flamear y continuar la cocción. Pelar y picar las cebolas y verterlas en la olla. Condimentar con sal y pimienta. Agregar 1/3 de la crema de leche. Revolver y tapar. Dejar cocinar a fuego suave hasta que la crema haya adquirido un color de nuez. Agregar entonces el resto de la crema de leche y dejar cocinar durante 30 minutos. 15 minutos antes de finalizar la cocción de la gallina, pelar las manzanas, quitarles las semillas y tajarlas en rodajas. Cocinarlas con el resto de la mantequilla. Cuando la gallina, esté lista, ponerla en una bandeja y verter encima la salsa de crema y cebollas. Rodear con las manzanas.

Si quieres saber si los huevos son frescos, sumérjalos en un recipiente con agua fría. Si van al fondo, son frescos; si suben o inmediatamente flotan, no lo son.

AGUADITO DE POLLO

Ingredientes:
1 pollo grande y tierno cortado en trozos
1/2 taza de aceite
1 taza de cebolla picada finamente
1/2 taza de culantro picado
2 cucharadas de culantro molidos
1 cucharadita de ajos molidos
1 cucharadita de ají, sal, pimienta al gusto
7 tazas de agua
1 taza de arroz
1 taza de arverjitas
1 taza de choclos desgranados
6 papas amarillas
1 cubito de doble caldo de pollo

Preparación:
Calentar el aceite, freír la cebolla, ajos, ají, sal y pimienta; cuando el aderezo esté cocido, dorar bien las presas de pollo. Agregar las arverjas, choclos y dejar que rehogue por unos minutos, añadir agua, el doble caldo, culantro, papas y arroz, dejar hervir 17 minutos hasta que el pollo esté cocido. Servir enseguida.

CONSEJOS DE COCINA

El pollo horneado se dora mejor y adquiere un sabor delicioso si se barniza con miel unos diez minutos antes de terminar el tiempo de cocción.

RECALENTAR. La próxima vez que recaliente un asado, rocíelo con agua fría y póngalo a temperatura alta. Quedará como acabado de hacer.

La carne asada quedará muy suave y riquísima si la remoja en leche por algunas horas antes de preparlo.

MAYONESA. Quiere que la mayonesa le rinda más?.

Mézclela con una clara de huevo batida a punto de nieve.

PAQUETITOS DE POLLO Y JAMON

Ingredientes:
8 lonjas de jamón cocido
300 gr. de pechuga de pollo cocido
1 ramita de apio blanco
50 gr. de aceitunas negras
2 huevos duros
1 cucharadita de alcaparras
2 cucharadas de zumo de limón
4 cucharadas de aceite
Mostaza

Preparación:
Picar el pollo en daditos, mezclar con el apio picado, las aceitunas deshuesadas y las claras de huevo picadas. Batir las yemas con el aceite, el zumo de limón, una punta de mostaza y sal al gusto, hasta obtener una salsa lisa. Mezclar el picadillo con la salsa u dejar reposar en el refrigerador durante media hora más o menos. Distribuir la preparación en las lonjas de jamón, formando paquetitos. Decorar con alcachofas hervidas, tomates y cerezas.

POLLO A LA PIÑA

Ingredientes:
1 pollo
manteca de cerdo
1 copa de coñac
1 piña o una lata de piña
arroz blanco
aceite
sal y pimienta al gusto

Preparación:
Limpiar el pollo, dejándolo entero, sazonarlo con sal y pimienta. Bañarlo en su interior con el coñac y untarlo por dentro y por fuera con la manteca. Poner a cocer en el horno, a fuerte temperatura. Darle vueltas para que se ase de forma uniforme y rociarlo de vez en cuando con su jugo. Una vez dorardo el pollo servirlo entero sobre una fuente acompañado con rodajas de piña y con arroz blanco.

ESCABECHE DE POLLO

Ingredientes:
6 presas de pollo
sal y pimienta
6 dientes de ajos
3 zanahorias
4 cebollas
1 tomate
6 rajas de limón
1 cucharadita de pimienta
1 taza de vinagre
2 tazas de aceite
1/2 taza de vino blanco
2 hojas de laurel

Preparación:
Condimentar las presas de pollo con sal y pimienta, dorarlas a fuego fuerte, cortar las zanahorias muy delgadas, las cebollas en rodajas y el tomate por la mitad. Poner en una cacerola el aceite, ajos, zanahorias, cebolla, sal pimienta y laurel. Dejar cocinar por unos minutos, aparte cubrir los pollos con vino, vinagre a la preparación anterior, tapar y dejar hervir hasta que todo esté cocido. Servirlo frío o caliente.

POLLO FRITO

Ingredientes:
1 pollo
Sal y pimienta
Aceite, Harina
Papas y zanahorias
1/2 kilo de arverjas

Preparación:
Cortar el pollo en presas chicas y freír sazonando con sal y pimienta, pasado por harina. Dejar dorar. Acompañarlo con papas, zanahorias y arverjas cocidas y saltadas en mantequilla.

**** Prepare Salsa Golf. Mezclando Mayonesa con Ketchup, cubra la preparación con esta salsa.***
**** En la antigüedad ya se conocían las pastas; los egipcios y los chinos las estiraban formando largos y delgados tubos. Los romanos las cortaban en cintas y despúes las freían en aceite. La laboriosa preparación que se necesitaban las pastas limitó su uso durante mucho tiempo.***

ESTOFADO DE POLLO

(6 porciones)

Ingredientes:
6 presas de pollo
3/4 taza de aceite
1 1/2 taza de cebolla picada
1/4 taza de salsa de tomate
1 cucharada de ajos
Sal, pimienta
1 cajita de pasas
1/2 taza de arverjitas
6 aceitunas
3/4 taza de vino dulce, preferiblemente oporto
6 papas amarillas, sancochadas

Preparación:
Freír la presa en aceite bien caliente y en esta misma grasa, dorar las cebollas, ajos, salsa de tomate, sazonando con sal y pimienta, las presas de pollo, el vino, las pasas y las aceitunas a fuego lento hasta que esté cocido, durante este proceso agregar las arverjitas. Agregar las papas sancochadas al estofado.

POLLO RELLENO CON VERDURAS

Ingredientes:
1 pollo
3 zahahorias
3 rabanitos o nabos
1 cebolla grande
3 poros
200 gr. de tocino
1 ramillete de hierbas aromáticas (hierbabuena, orégano, culantro, perjil otros)
5 cucharadas de arroz
150 gr. de champiñones
1 rebanada de jamón ahumado
1 cucharadita de estragón en polvo
50 gr. de mantequilla
2 cucharadas de harina de trigo
1 limón
1 huevo
Sal y pimienta

Preparación:
Cocinar el arroz en una ola con agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Colocar en una olla grande el tocino y cubrir con 5 litros de agua. Dejar hervir. Agregar las legumbres, la cebolla, los poros y el ramillete de hierbas. Dejar cocinar todo durante 30 minutos, escurrir el arroz y agregar los champiñones crudos, lavados y escurridos, el jamón cortadoen daditos, el higado y el corazón de pollo picadito. Condimentar con sal y pimienta. Espolvorear con estragón. Rellenar el pollo con esta preparación y cocerlo con pabilo. Cocinar el pollo con el agua de las verduras por 1 hora y 30 minutos a fuego medio, reservar las verduras cocidas. Al final de la cocción preparar la salsa a fuego suave. Derretir la mantequilla en una sartén y verter poco a poco la harina. Revolver. Mojar con 3 cucharones de caldo de la cocción de pollo y revolver durante 15 minutos. Retirar la salsa del fuego, sin dejar de revolver, la yema de huevo diluida en el jugo de limón. Servir el pollo en una bandeja rodeado con las legumbres aconpañando con tocino. Presentar la salsa en una salsera aparte.

POLLO REAL

Ingredientes:
1 1/2 kilos de pollo
2 tajadas de pecho ahumado
1 pizca de pimienta
1 pizca de nuez moscada
50 gr. de mantequilla
1 copa de champaña
150 gr. de crema de leche
2 yemas
100 gr. de aceitunas verdes
1 cucharada de perejil picado
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:
Despresar el pollo. En una olla poner a derretir la mantequilla y dejar dorar las presas. Agregar la pizca de pimienta, el perejil y la nuez moscada. Bañar las presas con la champaña. Batir la crema de leche y las yemas en un recipiente y verter la preparación sobre el pollo. Revolver con una cuchara de madera hasta que espese. Añadir las aceitunas y las tajadas de pecho ahumado cortadas en pedacitos, la sal y la pimienta. Mezclar bien. Cubrir la olla y dejar cocinar durante 15 minutos a fuego medio. Servir con arroz.

Un método de cocción del arroz, consiste en cocerlo a fuego lento, empleando la misma proporción de agua y de arroz. El resultado será un delicioso arroz.

POLLO LUCINDA

Ingredientes:
2 pechugas deshuesadas
Sal y pimienta molida
2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla cortada en rebanadas
1 cucharada de harina
3/4 taza de caldo de pollo
2 cucharaditas de pasta de tomate
1/2 cucharadita de licor de Angostura

Preparación:
Apanar el pollo y sazonar con sal y pimienta colocando una rebanada de jamón dentro de cada pechuga, enrrollarlas sujetándolas con unos palillos. Derretir la mantequilla en una sartén y freír el pollo hasta que dore. Colocarlo en una olla. Freír la cebolla hasta que esté bien maceradas, añadir la harina, dejar cocinar durante un minuto y gradualmente, verter el caldo y la pasta de tomate. Dejar hervir sazonar con sal y pimienta, agregar el licor de Angostura. Verter este preparado sobre el pollo, tapar y meter en el homo precalentado a 250°C durante 40 minutos o hasta que esté cocido.

CEBICHE DE POLLO

Ingredientes:
1 kilo de pollo
2 cabezas grandes de cebolla
3 ajíes verdes
6 limones
1 naranja agria
3 dientes de ajos, pimienta, sal

Preparación:
Se limpia el pollo y se corta en trozos pequeños colocando en un tazón. Se le hecha zumo de la naranja y se condimenta con sal y pimienta y se deja por espacio de 1/4 de hora. Se corta la cebolla en pedazos pequeños, se sazona con un poco de ají molido, ají entero picado, se le echa el jugo de limón y se sazona con sal.
Poner a calentar aceite en una cacerola, freír ajos con el ají molido luego cuando esté frito se va agregando las presas de pollo uno por uno, tapar y dejar cocinar el pollo, luego agregar el jugo donde a estado la cebolla. Por último se echa la cebolla y se baja.

ARROZ CON POLLO

Ingredientes:
1 pollo cortado en presas
1/2 taza de aceite
5 dientes de ajos molido
3 cucharadas de ají amarillo molido molido
2 cebollas grandes picaditas
2 pimientones picados a lo largo
Sal
1 taza de cerveza
1/2 taza de culantro molido
1 taza de arverjitas
2 1/2 taza de agua
1 choclo desgranado
1 1/2 taza de arroz
3 ajíes amarillos sin venas ni semillas

Preparación:
En el aceite dorar las presas y retirarlas. En el mismo aceite freír los ajos, ají, cebolla, sal y pimienta. Añadir el culantro, las arverjitas, y las presas de pollo. Tapar la olla y dejar sudar por 5 minutos a fuego lento.
Agregar 1/2 taza de agua caliente, tapar la olla y cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté cocido. Retirar las presas. Añadir el resto de agua, cerveza, arroz, choclos y el ají en rajas grandes.
Cocinar hasta que el arroz seque, aproximadamente 20 minutos.
Servir caliente y si desea adornarlo con pimentones frescos picados en rajas largas.

POLLO A LA MOSTAZA

Ingredientes:
1 pollo entero grande
1 cucharada de margarina
2 cucharadas de mostaza
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Sazonar el pollo con sal y pimienta. Untar la mostaza bien distribuida y colocar en una fuente resistente al calor del horno. Colocar trocitos de margarina en todo el pollo, poner al horno a temperatura media por 20 minutos. Voltear y seguir cociendo por otros 20 minutos a temperatura alta, volver a voltear y cocinar por 10 minutos más. Acompañar con arroz blanco con arverjitas y papas doradas.

POLLO AL SILLAU

Ingredientes:
1 pollo grande
3 cucharadas de sillau
1 cebolla chica cortada en trozos grandes
1 cucharada de margarina
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Lavar el pollo, salpimentar, verter el sillau en forma pareja, poner unos trozitos de mantequilla para que dore y agregar la cebolla. Hornear por 20 minutos a temperatura alta, voltear el pollo y dejar por 40 minutos más a temperatura media.

ENSALADA DE POLLO CON APIO

Ingredientes:
250 gr. de pollo asado
1/2 apio cocido
1 cebolla finamente picada
Sal
El zumo de un limón
75 gr. de almendras ralladas
15 aceitunas rellenas
100 gr. de uvas partidas, sin pepas
150 gr. de gajos de mandarinas
250 gr. de mayonesa

Preparación:
Partir el pollo en presas, cortar el apio en tiras finas y mezclar ambos con la cebolla. Rociar con el zumo de limón y dejar en maceración durante una hora en la refrigeradora. Agregar las almendras, las aceitunas partidas, las uvas y los gajos de mandarinas. Incorporar la mayonesa. Servir la ensalada sobre una hojas de lechuga. Si gusta añada 1/2 pimiento verde, servir.

PECHUGAS DE POLLO CON SALSA CREMOSA DE AJO

Ingredientes:
50 gr. de mantequilla
3 dientes de ajo molido
1 cebolla mediana
2 lonjas de tocino picado
50 gr. de champiñones en rodajas
1/2 cucharadita de albahaca seca
4 pechugas de pollo sin pellejo
1 lata de leche evaporada
Almendras tostadas y picadas
Sal y pimienta negra molida

Preparación:
Derretir la mantequilla en una cacerola durante 1 ó 2 minutos a fuego fuerte verter el ajo, cebolla, tocino, champiñones, la albahaca sazonando con sal y pimienta. Tapar y hornear 2 minutos máximo. Colocar las pechugas sobre las verduras. Tapar y hornear 10 minutos. Sazonar la leche y echarla sobre las pechugas. Adornar con almendras y servir de inmediato.

POLLO AL KION

Ingredientes:
8 presas de pollo
3 cucharadas de sillau
1 trozo mediano de kión rayado
1 pizca de canela china
2 cucharada de aceite, sal al gusto

Preparación:
Sazonar el pollo con sal, sillau, kión y canela, dejar reposar por 20 minutos. Calentar el aceite en una cacelora y freir las presas a fuego alto por 10 minutos. Bajar a fuego medio y cocinar por 20 minutos más.

POLLO A LA CREMA

Ingredientes:
1 pollo
Sal y pimienta
Coñac
100 gr. de mantequilla
1 cebolla
200 gr. de crema de leche
1 ramita de hierbas aromáticas

Preparación:
Cortar el pollo en trozos, condimentarlo con sal, pimienta y coñac. Sofreírlo ligeramente en mantequilla, acomodarlo en una fuente para hornear, agregarle la cebolla cortada fina, la crema de leche, 50 gr. de mantequilla y la ramita de yerbas. Tapar y colocar al horno a temperatura media por una hora. Una vez cocido, poner sobre una fuente y cubrilo con la crema. Adornar con verduras sancochadas.

Agregue una cucharada de jugo de limón al agua con que se va a hervir el arroz, de esta manera evitará que éste se pegue a la olla

ENSALADA DE POLLO AL CURRY CON ARROZ

Ingredientes:
100 gr. de arroz
2 cdas. de jugo de limón
1 cda. de cebolla molida
1 manzana cortada en rebanadas
25 gr. de almendras tostadas y partidas
175 gr. de carne de pollo, cocinada y cortada en cuadraditos
4 cdas. de mayonesa espesa
1 cda. de curry en polvo
Sal y pimienta negra molida
1/2 pimento morron verde picado
50 gr. de pasas

Preparación:
Cocer el arroz en agua con sal luego dejar enfriar. Mezclar la mayonesa con 1 cdta. de jugo de limón, curry en polvo, cebollas, sal y pimienta al gusto. Sumergir las rebanada de manzanas en el resto del jugo de limón y añadir a la mezcla de mayonesa con el pimento morron verde, las pasas y el pollo. Mezclar bien con el arroz y rectificar la sazón. Servir sobre un platón espolvorear con almendras y adornar con berros.

POLLO A LA PARRILLA

Ingredientes:
3 pollos pequeños (650 gr. aprox.)
Mantequilla o manteca
Pimienta
Sal

Preparación:
Limpiar bien los pollos, flamearlos frotarlos con un paño fuerte y abrirlos a lo largo, cortándolos con una tijera por la parte del lomo, es decir, dejando entera la pechuga; aplanarlos golpeándolos con la piedra o un mazo, de modo que queden totalmente abiertos y extendidos. Calentar la parrilla. Sazonar con sal y pimienta los pollos y asarlos durante media hora bien embadurnados de manteca o mantequilla, darles la vuelta de vez en cuando para que se hagan por igual. Servirlos acompañados de ensalada de lechuga.

FRITURA DE POLLO AROMATIZADO

Ingredientes:
1 pollo
1 puerro
1 raja de jengibre
2 cuchars de sake, anís estrella, sal
1/2 cucharada de azúcar
2 claras de huevo
2 cucharadas de maicena

Preparación:
Lavar bien el pollo por dentro y por fuera con agua, escurrirlo. Rociarlo con sake y dejar reposar. Frotarlo con sal y azúcar mezclado. Meterle dentro los trozos de puerro y jengibre. Poner el pollo en un recipiente y pasar al vapor durante una hora y media, hasta que se ponga tierna la carne y sacar. Batir dos claras y mezclarlas con la maizena. Rebozar el pollo en esta masa. Freírlo bien hasta que esté dorado. Trinchar y servir en una fuente, adornar con verduras y masa frita.

POLLO FRITO CON PIMIENTOS

Ingredientes:
4 pechugas de pollo medianas enteras
1/2 taza de salsa de soya
2 cucharadas de jerez seco o de cocina
1 cda. de almidón de maíz
1 cucharada de jalea de manzana
1 cucharadita de raíz de jengibre pelada y picadita
1/4 cucharadita de jengibre molido
1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
Aceite
3/4 taza de nueces
1/8 cucharada de azúcar
2 pimientos verdes medianos, cortados en pedacitos
1/8 cucharadita de sal
1 macito de pequeño de cebollinos, cada uno de ellos cortados en tercios.

Preparación:

UNOS 45 MINUTOS ANTES DE SERVIR:

1. Quite el pellejo y los huesos a las pechugas de pollo; corte la carne en trozos de unos 4 cm. En un tazón mediano, combine el pollo, la salsa de soya, el Jeréz, el almidón de maíz, la jalea de manzana, el jengibre y la pimienta roja triturada; deje la mezcla aparte.
2. En una olla de 1/4 (4 tazas), a fuego mediano, en 1 cucharada de aceite de ensalada caliente, cocine las nueces hasta que estén doradas, (unos 5 minutos) revolviendo frecuentemente. Retire la olla del fuego; espolvoree las nueces con el azúcar. Ponga las nueces en papel toalla a escurrir.
3. En una olla pesada de 5 cuartos (20 tazas), a fuego mediano-alto, en 1/3 de taza de aceite de ensalada caliente, cocine los pimientos verdes y la sal, revolviendo rápida y frecuentemente con una espumadera hasta que los pimientos estén suaves, pero firmes (unos 2 minutos). Eche los pimientos en una fuente, dejándo el aceite en la olla.
4. En el aceite que ha quedado en la olla, a fuego mediano, cocine los cebollinos hasta que se doren, pero no se quemen, revolviendo ocasionalmente (unos 5 minutos). Con la espumadera, saque los cebollinos; descórtelos.
5. En la misma olla, a fuego alto, en el aceite que quede, cocine la mezcla de pollo, revolviendo rápida y frecuentemente, hasta que el pollo esté suave (unos 5 minutos). Vuelva a poner los pimientos en la olla; caliente bien.
6. Eche la mezcla de pollo con una cuchara en una fuente honda caliente; échele las nueces por encima.

PASTA CON POLLO

(4 porciones)

Ingredientes:
1 pollo cocinado
1 cebolla
2 dientes de ajo
100 gr. de tocineta
1 chorrito de vino blanco dulce
1 lata de tomates picados
Albahaca
Perejil picado
300 gr. de pasta en forma de conchas
Sal y pimienta

Preparación:
Quítele los huesos al pollo y corte la carne en pedazos (si quiere, puede emplear otra ave más económica). Pique la cebolla y el ajo. Fríalos con las tiras de tocineta. Añada el pollo picado, el vino, la sal, la pimienta y los tomates. Sazones con la albahaca y cocine a fuego lento por unos 30 minutos.
Añada el perejil picado. Cocine la pasta en agua con sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrala y sírvala caliente con la salsa.

PECHUGAS ESTOFADAS

Ingredientes:
3 pechugas de pollo enteras
2 cebollas grandes
2 zanahorias
1 diente de ajo
1 vaso de vino
1 vaso de caldo
Aceite, sal y pimienta

Preparación:
Sazonar las pechugas con sal y pimienta. Poner aceite en una cazuela. Cuando esté caliente dorar en ella las pechugas, añadir las cebollas y zanahorias picadas, rehogar todo bien, añadir el vino y el caldo, tapar y dejar cocer hasta que estén hechas. Sacar las pechugas y quitarles la piel y huesos y poner en una fuente. Pasar la salsa por el chino y cubrir con ela las pechugas. Si se quiere, espolvorear de almendras. Adornar con puré de patatas y ciruelas pasas.

POLLO A LA FLORENTINA

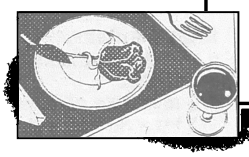
(4 Porciones)

Ingredientes:
100 gr. de mantequilla o margarina
1 1/2 kg. pollo cortdo
3/4 taza de agua
1/4 cdta. de pimienta
1 cubito de caldo con sabor a pollo
2 limones medianos
1/4 kg. de hongos, rebanadas
1/2 cdta. de sal
1 bolsa de 284 gr. de espinacas
1/2 taza de leche
1 cda. de harina
4 cdtas de salsa de rábano picante preparada

Preparación:

1 HORA ANTES DE SERVIR

1. En una sartén de 30 cm. a fuego mediano alto, derrita 3 cucharadas de mantequilla o margarina; añada el pollo y cocine hasta que esté dorado por todas partes, añada el agua, la pimienta y el caldo. Caliente a hervir. Reduzca el calor, tape la cocine a fuego lento 30 minutos o hasta que esté suave al pincharlo con un tenedor.
2. Mientras tanto, con un cuchillo afilado, corte un limón transversalmente en ruedas finas. Corte cada rueda por la mitad; déjelas aparte para adornar más tarde. Exprima el limón restante para obtener 1 cucharada de zumo. En una olla de 4 cuartos (16 tazas), a fuego mediano, derrita 2 cucharadas de mantequilla o margarina; añada el zumo del limón, los hongos y la sal y cocine, hasta que los hongos estén suaves, revolviendo ocasionalmente. Con una espumadera, traslade los hongos a un tazón pequeño. Al líquido que quede en la olla, añádale las espinacas y cocine a fuego alto hasta que se agoten, de 2 a 3 minutos, revolviendo ocasionalmente. Revuélvales los hongos; mantenga la mezcla caliente.
3. Desgrase el líquido de la sartén. En una taza, mezcle la leche y la harina; revuelva gradualmente la mezcla y la salsa de rábano en el líquido de la sárten. Cocine a fuego mediano hasta que se espese ligeramente, sin dejar de revolver.
4. Para servir, arregle la mezcle de espinacas en una fuente; coloque encima los pedazos de pollo. Adorne con las ruedas de limón reservadas. Pase la salsa en una salsera para echarla sobre el pollo y las espinacas.



BUENAS IDEAS:

Para que la carne de pollo quede jugosa y tierna, es aconsejable friccionar las presas con unas gotas de limón.

LASAGNA DE POLLO

(12 Porciones)

Ingredientes:

1 pollo de 1 1/2 a 1 3/4 kg.
2 tallos de apio, cada uno cortado por la mitad
1 zanahoria, cortada por la mitad
Sal
Pimienta
Agua
Mantequilla o margarina
4 kg. de hongos medianos, rebanados
1 cebolla mediana, en daditos
1 diente de ajo, machacado
2 latas de 426 gr. de salsa de tomate
1 paquete de 454 gr. de tallarines de lasagna
1 taza de harina
3 tazas de leche
2 paquetes de 280 gr. de brócoli congelado, descongelado y bien seco
1 taza de queso parmesano rallado
1 paquete de 228 gr. de queso mozzarella, rebanado

Preparación:

UNAS 2 HORAS ANTES DE SERVIR

1. Para cocinar el pollo: enjuague el pollo, sus menudos y pesquezo en el grifo de agua fría. Ponga el pollo, con la parte de la pechuga hacia abajo, en una olla pesada de (20 tazas); añada los menudos, el pescuezo, el apio, la zanahoria, 1 cucharadita de pimienta y 5 cm. de agua. Cocine a fuego lento por 35 minutos o hasta que el pollo esté suave al pincharlo con un tenedor. Traslade el pollo a un tazón grande; refrigérelo 30 minutos, hasta que sea fácil manipularlo. Reserve 2 tazas de caldo. (tape y refrigere el resto del caldo y los vegetales para hacer sopa otro día).

2. Mientras tanto, prepare la salsa de tomate. En una olla de 8 tazas, a fuego mediano, derrita 3 cucharadas de mantequilla o margarina; añada los hongos, la cebolla y el ajo y cocine hasta que todo esté suave, unos 10 minutos. Revuélvale la salsa de tomate, 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta; retire la olla del fuego. Cuando el pollo esté listo, descarte el pellejo y los huesos; corte la carne y los menudos en pedacitos.

3. Cocine los tallarines según las instrucciones de la etiqueta.

4. Mientras los tallarines se estén cocinando, prepare la mezcla de brócoli; en una olla de 12 razas, a fuego mediano, derrita 6 cucharadas de mantequilla o margarina. Revuélvale la harina hasta que todo esté suave; cocine 1 minuto. Gradualmente, agréguele la leche, el caldo de pollo reservado, 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta y cocine, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla esté espesa y suave. Añada los pedacitos de pollo y los menudos, el brócoli y el queso parmesano. Retire la olla del fuego.

5. Caliente previamente el horno a 190°C (375°F). En un recipiente de asar de 14" x 10"; extienda de modo uniforme la 1/2 de la salsa de tomate; póngale encima 1/3 de los tallarines, el resto de los tallarines, la salsa de tomate y todas las rebanadas de queso mozzarella. Cubra el recipiente con papel de aluminio. Horneé de 35 a 40 minutos hasta que esté caliente.

PECHUGAS CON HIGADOS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes:
3 pechugas de pollo
400 gr. de champiñones
4 higaditos de pollo
100 gr. de mantequilla
50 gr. de aceitunas verdes
1 diente de ajo
Sal, pimienta, harina, perejil
2 cubitos de caldo
6 lonchas de pan.

Preparación:
En una cazuela, derretir treinta gr. de mantequilla, añadir los higaditos cortados en trocitos y las aceitunas. Añadir los cubitos disueltos en medio vaso de agua templada y dejar cocer durante unos minutos.
Aparte dorar en treinta gr. de mantequilla el diente de ajo picado; una vez que se haya todo, añadir los champiñones en lonchitas, rectificar de sal y pimienta, dejarlos hacer despacio. Finalmente, espolvorearlos con perejil picado.
Con la mantequilla restante, tomar bien las pechugas de pollos cortados por la mitad y ligeramente enharinadas, salpimentarlas y reservarlas calientes. Dorar las lonchas de pan y colocarlos en una fuente de servir; poner encima las pechugas de pollo, cubrirlas con los higaditos y su jugo, poner los champiñones en el centro y servir.

PECHUGAS CON JAMON

Ingredientes:
6 lonchas de pechugas de pollo
2 huevos
Pan rallado
Sal, pimienta
100 gr. de mantequilla
3 lonchas de jamón dulce
6 lonchas de crema de gruyére
2 tomates, perejil

Preparación:
Rebozar las lonchas de pechuga en dos huevos batidos, con sal y pimienta y luego, en el pan rallado. Freírlas en una sartén, grande. Cuando tengan un color dorado, ponerlas en una fuente de horno y colocar sobre cada una media loncha de jamón y una de queso. Meter en horno caliente durante los minutos precisos para que el queso se funda. Adornar los tomates cortados en cuartos y con perejil. Servir con una buena ensalada

BUENAS IDEAS:
Conviene escaldar los higados antes de preparar-los; los pulmones no se utilizan.

BUENAS IDEAS:
La molleja se abre con un cuchillo muy afilado por la parte más carnosa para extraer el interior y un pellejo que la cubre por dentro.

PECHUGAS PARMESANAS

Ingredientes:
3 pechugas de pollo
100 gr. de queso parmesano rallado
2 cebollas
2 zanahorias
5 gr. de mantequilla
2 cda. de vino blanco
2 vasos de caldo de pollo
Harina y sal.

Preparación:
Limpiar las pechugas, quitándoles huesos y piel (quedarán seis piezas). Sazonarlas con sal y pasarlas por harina. Poner en una cazuela el aceite y la mantequilla, freír ligeramente las pechugas, añadir las cebollas y zanahorias picadas, seguir friendo hasta que la cebolla esté ligeramente dorada, agregar el queso rallado, el vino y el caldo y dejar cocer lentamente durante veinte minutos. Sacar las pechugas. Pasar la salsa por la batidora o pasapurés. Colocar la pechugas en una fuente y cubrirlas con la salsa.

ROLLITOS DE PECHUGA

Ingredientes:
6 filetes de pechuga
6 lonchas de jamón de York finas
1 vaso de vino blanco
Aceite
1 cda. de mantequilla
Sal y pimiento.

Preparación:
Extender las pechugas y aplastarlas, poner encima el jamón de York, enrollar y atar formando unos rollitos. Poner la mantequilla y un poco de aceite en una cazuela, rehogar en ella los rollitos hasta que estén dorados. Añadir un vaso de vino blanco y otro de agua, sazonar con sal y pimienta y dejar cocer durante veinte minutos.

MUSLOS CON ESPINACA

(4 porciones)

Ingredientes:
4 muslos de pollo
2 cdas de aceite
1 cda. de mantequilla
1 cebolla
1/2 vaso de vino blanco seco
600 gr. de espinacas
1cdta. de harina
Caldo
1 yema

MAYONESA

Cuando la mayonesa se corta ponga en la punta de un cuchillo un poco de harina y continúe moviendo.

Preparación:
Poner en una sartén los muslos con tres cucharadas de aceite caliente y la cebolla triturada; salpimentar y dorar. Una vez que el pollo esta dorado por todas las partes bañar con el vino blanco y un cacillo de agua.
Tapar y dejar cocer durante cuarenta y cinco minutos. Entretanto, limpiar y hervir las espinacas durante quince minutos en un puchero con una taza de agua y sal. Una vez cocidas, escurrir perfectamente, picar y rehogar co n una cucharada de mantequilla reservada al calor.
Transcurrido el tiempo de cocción retirar los muslos del recipiente y ponerlos en una fuente de servir caliente. Incorporar la harina al fondo de la cocción; mezclar con una cuchara de palo para evitar la formación de grumos; diluir la salsa poco a poco con una taza de caldo; por último, agregar la yema.
Trabajar hasta que todo los ingredientes se amalgamen bien entre sí. Verter la salsa sobre los muslos, adornar con las espinacas y servir bien caliente.

ESCABECHE DE PATO

Ingredientes:
1 pato tierno, previamente sancochado y cortado en presas
SALSA:
2 cebollas grandes
2 ajíes frescos molidos
2 dientes de ajos
1/4 taza de vinagre
1 ají frescos en rajas
Aceite, sal, pimienta, comino, lechuga, huevos, duros, aceitunas

Preparación:
Freír en aceite, el ají con los ajos, añadir las cebollas partidas en trozos grandes y hervirlas.
Agregar el vinagre sazonando y hervir por unos minutos.
Cubrir, con esta salsa el pato y adornar con huevos duros, lechuga y aceitunas.

LENTEJAS AL HORNO

Se sancochan 1 taza de lentejas en agua; se cuelan y sehace un puré, añadiéndole 2 cucharadas de manteca, sal a gusto y 1 diente de ajo. Se baten 2 yemas y 2 claras por separado, las que se incorporan al puré frío y bien sazonado con orégano, perejil, salvia y sal. Se preparan moldecitos que se engrasan con manteca y espolvorean con pan rallado; se echa en cada uno una cucharada de puré, encima 1 rebanada de huevo, se vuelve a cubrir con otra cucharada de puré y se lleva al horno por 10 minutos antes de servir.

PATO A LA NARANJA

(6 porciones)

Ingredientes:
1 pato
1/4 de jugo de naranja
1/4 litro de vino tinto
2 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharadas de jalea de grosella
2 cucharadas de fécula de maíz
2 naranjas
1 pastilla de consomé de pollo
Tomillo, laurel
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:
1. Hacer un cuarto de litro de caldo con el consomé de pollo. Trocear el pato, salpimentar y sofreír en dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté dorado, añadir la salsa de tomate, el tomillo, el laurel, la fécula de maíz, el caldo, el vino blanco y el jugo de naranja.
2. Dejar que se haga a fuego moderado, durante 30 minutos. Pasado este tiempo, añadir la jalea de grosella y cocinar otros 15 minutos.
3. Mientras se está haciendo el pato, se lavan bien las naranjas y se cortan las cáscaras en tiras muy finas, como para juliana. Se cuecen en agua hirviendo durante cinco minutos. Se añaden a la cazuela donde cuece el pato y se deja cocer 15 minutos más.
4. Se sirve caliente y adornado con tomate, perejil y pan tostado.

Arverjas la manteca

Cocínense las averjas en agüa hirviente salada sin taparlas, para que conserven su color verde; escúrranse en cuanto estén tiernas, vuélvanse a poner en la cacerola con un trozo de manteca fresca y sírvanse en cuanto la manteca se haya derretido.

Garbanzos con crema

Una vez remojados los garbanzos, se les saca el hollejo y se los pone a cocinar hasta que estén tiernos. Dórese la cebolla en manteca y agréguese crema o leche gorda, y por fin los garbanzos. Sal a gusto.

Habas guisadas con arroz

Se prepara la salsa con 1 cebolla, ají, tomate y 2 dientes de ajo picados muy menudamente, con una cucharada de perejil. Se añaden 4 cucharones de caldo, 1 kilo de habas y 3 ó 4 papas cortadas en pedacitos; después que han hervido unos 10 minutos, se agrega una taza de arroz. Cuando está a punto se aparta, se dejar reposar unos minutos y se sirve bien caliente.

COMIDA CHINA

CHIFA

* Nabo Encurtido
* Encurtido de Kión
* Sopa Agria
* Tallarines al Estilo Chau-Chou
* Lomito Saltado
* Fideos Chinos
* Wantán de Pato
* Cerdo con Salsa de Vino
* Arroz Chaufa
* Sopa Wantán
* Sopa de pato
* Pescado al Sillao
* Tallarines Saltados con Chancho Asado
* Arroz con Pollo Chino
* Pescado Jon San
* Salsa de Soja
* Tallarines en Chifa
* Saltados con Samsi
* Verduras al estilo de chifa
* Kam Lu Wantán
* Ensalada China
* Salsa de Pimientos Verdes y Jengibre
* Wonton (Capelettis Chinos)
* Chow Mein (Tallarines Chinos con Cerdo)
* Guiso de Cerdo a la Oriental
* Salsa de Ciruela
* Chop Suey de Pollo
* Arroz Blanco sin Sal
* Chicharrón de Pollo
* Carne Saltada con Kión
* Arroz Tres Delicias
* Calamares Salteado con Apio
* Carne de Res (en Salsa)
* Chop-Suey
* Langostinos Jong Sau
* Riñones y Camarones Salta-dos
* Arroz Tres Delicias (otro)
* Tallarines con Carne y Almendras
* Buñuelos de Langostinos y Verduras
* Carne de Vaca (con col china)
* Sopa de Chan Suey
* Min Pao Dulce
* Manzanas Glaseadas
* Tortilla de Camarones
* Alitas al Sillao
* Salsa Perejil Chino
* Trucha Ahumada

CONSEJOS EN COMIDA CHINA

• Conocer los puntos importantes, utensilios y recetas chinas

- Organice con anticipación lo que necesite. Decida que platillos se pueden conservar calientes y cocínelos primero. Para cada platillo, tenga los ingredientes que se requieren cortados y medidos, y póngalos sobre una charola cerca de usted de modo que todo este a la mano.
- El rebanar la carne a contrahilo hará que al cocinarla sea más blanda. La carne semicongelada es más fácil de cortar y se pueden obtener rebanadas más uniformes.
- El ajo intensifica el sabor de la comida china. Con la hoja de un cuchillo golpee suavemente el diente de ajo, de este modo podrá pelarlo más fácilmente, y después píquelo. El ajo picado puede agregarse a casi cualquier platillo. Solo añádalo al aceite caliente en el wok. Después de que haya soltado su sabor, retírelo o déjelo para que se cocine con el resto de los ingredientes. No permita que el ajo se queme.
- En la mayoría de las recetas, el vino Shaoh sing y otros vinos de arroz pueden remplazarse por jerez seco. El Mirin, un vino dulce de arroz japonés que se solicita en algunas recetas, no puede cambiarse por el vino de arroz chino ya qué no son similares.
- Se puede usar caldo de pollo en vez de agua en aquellas recetas que no sean pastas, mesas o platillos agridulces. Esto les dará mucho sabor. El caldo de pollo enlatado es un buen sustituto si no tiene tiempo para prepararlo.
- Los hongos silvestres secos y otros alimentos deshidratados deben remojarse en agua tibia antes de usarlos. Déjelos en el agua hasta que ésten suaves y después enjuáguelos. El tamaño normal de un hongo mediano, después de remojarlo, es de aproximadamente 7.5 cm de diámetro.
- Si una receta requiere camarones, necesitará pelarlos y desvenarlos adecuadamente. Primero quíteles la cáscara, después haga un corte en la parte superior de modo que la vena arenosa negra quede al descubierto. Quite esta vena jalándola suavemente hacia afuera y deje la vena azul que está abajo. Enjuague los camarones y séquelos.
- Use siempre su critero para sustituir los ingredientes que se solicitan en una receta. Sea creativo y no tema adaptar las recetas a su gusto personal.

CONSEJO

La manera de servir es una característica de la cocina china, concebida especialmente para comerse con palitos pues con ellos se toma el ingrediente apetecido (camarón, verdura, etc.) uno a uno saboreándolos por separado.

NABO ENCURTIDO

Pelar y rebanar muy fino las cortezas de 1 kilo de tajaditas de nabo. Dejarlos macerar por 1/2 hora en sal. Luego lavarlos bien varias veces, exprimirlos y llevarlos a otro recipiente agregando 200 gr. de azúcar blanca, 5 cucharaditas de vinagre blanco y 1 ají verde cortado en tiritas (sin pepas ni venas). Dejar encurtir por espacio de tres a cuatro horas.

ENCURTIDO DE KION

(cortado en tajaditas)

Dejar 50 gramos de kión en infusión por 1/2 hora. Lavar con sal, para luego enjuagarlo bien.

Exprimir y depositar el preparado en un recipiente con 1/2 cucharadita de vinagre blanco.

Dejar encurtir por lo menos 1 hora.

SOPA AGRIA

Ingredientes:

6 ó 8 hongos chinos secos
1 cubito de pasta de soya
1 huevo
3 ó 4 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de maicena
6 cucharadas de agua
2 tazas de caldo de pollo
1 cubito de caldo de pollo
12 cucharadas de sillau
1 taza de colas peladas de langostino
1 pizca de pimienta negra

Preparación:

Lavar los hongos y remojar en un poco de agua por espacio de 30 minutos. Quitar el tronco y cortar las cabezas. Reservar el agua en la que se ha remojado. Cortar en dados el cubito de pasta de soya. Batir el huevo y reservar. Mezclar el vinagre, la maicena, el agua y la pimienta. En una olla, poner los hongos y el agua en la que se remojaron. Añadir el caldo, el cubito de caldo de pollo, el sillau, los dados de pasta de soya y los langostinos. Dejar que rompa el hervor y añadir el huevo batido. No remover hasta que el huevo esté cuajado (unos 15 segundos). Añadir la mezcla del vinagre, remover y calentar durante un minuto. Servir en soperas.

TALLARINES AL ESTILO CHAY-CHON

(5 porciones)

Ingredientes:

1 kilo de fideos chinos
1/2 kilo de camarones
1/4 kilo de pollo
1/4 kilo de lomo de cerdo
1/4 kilo de frijolito chino
1 huevo
Azúcar
Sillau y sal

Preparación:

Hervir los tallarines con un poco de aceite para que no se peguen. Escurrir, dejar enfriar y colocar en el refrigerador por espacio de 2 horas. en una sartén previamente bañada en aceite bien caliente, sofreír las cebollitas chinas, el pollo, los camarones y por último añadir los tallarines removiendo constantemente. Sazonar con sal un poco de azúcar y sillau hasta darle un color oscuro. Finalmente añadir los frijolitos chinos y el huevo batido hasta mezclarlo bien.

LOMITO SALTADO

Ingredientes:
1/2 kilo de carne
1/2 kilo de papas blancas
2 cebollas medianas
2 tomates, 1 ají en tiritas
3cdas. de sillao
1cda. de vinagre
2 cdas. de perejil picado
1 cda. de Ají-no-moto,sal

Preparación:
Cortar las papas en bastones. Freirlas y sazonar con sal a gusto.
Cortar la carne en tiritas.
Freír y agregar 1 cda. de sillao.
Cortar las cebollas a pluma, dorarlas.

WANTAN DE PATO

Moler la carne de pato, las partes convenientes para ello. Incluir una yema de huevo, una pisca de sal y sazonador al gusto. También el aceite de ajonjolí. Mezclar todo y proceder conforme a la explicación del relleno anterior.

FIDEOS CHINOS

Especial de Gallina. Picar medio kilo de gallina en finito. Añadir 10 gramos de (Ton-kú) hongos cortado en menudo, col china también picado, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de sazonador y la yema de un huevo. Mezclar todo el preparado.
Con palitos de chifa o faichi (sino puede hacerlo, empiece con un tenedor) coger una porción de relleno y colocar en una de las esquinas de las pastas, doble y dele vuelta. Utilice el mismo relleno a modo de «pegamento» para todas las esquinas que se van a unir.
Hervir agua en una olla y en ese momento añada las pastas rellenas. Remover continuamente el preparado, cuidando que no se vayan a pegar entre sí, de ese modo hasta que hierva nuevamente el agua. Luego dejar a fuego lento hasta que los fideos empecen a flotar en la superficie del agua.
Escurrir y colocar en una sopera.

CERDO CON SALSA DE VINO

Ingredientes:
1 cucharada de vinagre rojo
1 cucharada de salsa de soja suave
1 cucharada de vino de arroz o de jerez seco
2 cucharadas de pasta de soja
1 cucharada de pimienta negra recién molida
1 cucharada de sal
1 cucharada de vino Shao Hsing
450 gr. de filete de cerdo, cortados en tiras de 5 cm. de largo
1 cucharadita de harian de maíz
4 cucharadas de aceite
1 ramita de jengibre picada
3 cebollitas picadas
1 pimiento verde

Salsa:
2 cucharadas de harina de maíz
4 cucharadas de vino blanco seco
120 ml. de caldo de pollo
2 cucharadas de salsa de soja fuerte
1/2 cucharada de azúcar
1 2 cucharada de sal

Preparación
Mezclar todos los ingredientes del condimento. Añadir el cerdo y dejar macerar por espacio de 15 minutos. Escurrir el cerdo y pasarlo por la harina de maíz. Reservar en un plato.Deshacer del líquido de maceración. Calentar la mitad del aceite en la cacerola hasta que empiece a echar humo. Añadir el cerdo, reducir el fuego y freír la carne durante 6 minutos sin dejar de remover, hasta que esté ligeramente dorada. Retirar el cerdo y reservar. Eliminar todo el resto de aceite de la cacerola Verter en ella el resto del aceite y fría las cebollitas, el jengibre y el pimiento verde picado sin dejar de remover durante 5 minutos Volver a introducir el cerdo en la cacerola y dejar cocer otros 3 minutos las verduras, Trasladar el contenido de la cacerola a una fuente. Para preparar la salsa, mezclar la harina de maíz con dos cucharadas de agua. Introducir el resto de los ingredientes de la salsa en la cacerola y poner a hervir. Añadir la harina de maíz disuelta en agua. Dejar cocer a fuego lento 2 minutos más. Verter la salsa sobre la carne y servir inmediatamente.

ARROZ CHAUFA

(Para 4 porciones)

Ingredientes:
2 tazas de arroz
100 gr. de tocino ahumado
100 gr. de jamón inglés
3 huevos
1 cebolla picada
1/2 atado de cebolla china
1 diente de ajo molido
1 cucharada de kión picado
4 cucharadas de aceite de manteca
1 pizca de ajinomoto
Sillao
Sal y pimienta al gusto

Preparación
Lavar el arroz, cocer y dejar enfriar. Picar finamente el ajo, la cebolla y la cebolla china. Cortar el jamón y el tocino en dados pequeños y reservar. En una sartén con aceite caliente, preparar una tortilla con los huevos batidos. Cortar en cuadraditos y reservar. En una olla, freír la cebolla picada, el ajo, el kión, el tocino y el jamón todo ello en aceite caliente sin que llegue a dorar. Añadir ajinomoto, sillau, sal y pimienta. Incorporar el arroz, la cebolla china picada y la tortilla. Mezclar bien y servir caliente. Este plato se puede servir con pollo, pato, cerdo o mariscos.

SOPA WANTAN

Ingredientes:
Fideos wantán, rellenos (4 docenas)
Menudencias de gallina (1/4 de kg.)
Lomo de chancho (220 gr.)
Cebollitas chinas (1 atado)
Caldo de huesos (2 litros)
Pato asado (200 gr.)
Gallina sancochada (200 gr.)
Chancho asado (100 gr)
Sazonador (6 sobrecitos)
Pimienta blanca molida (al gusto)
Sal (4 cucharaditas)
Aceite (2 cucharadas)
Col china (200 gr.)
Alverjitas chinas (100 gr.)

Preparación:
Hervir agua en una olla. En el preciso momento, incluir los fideos wantán rellenos. Mover de cuando en cuando, hasta que el caldo hierva nuevamente. Luego colocarlo a fuego lento hasta aque lleguen a flotar los fideos. Sacar los fideos y dejarlo escurrir en una sopera. En los 2 litros de caldo de huesos (colado) incluir la menudencia, el lomo de chancho, la col china en tajadas y las alverjitas sin el tronco. Sazonar con sal y sazonador. Dejar hervir durante unos minutos, añadir aceite. Todo el preparado anterior incluirlo en la sopera con los fideos wantán. Añadir encima de la sopa la gallina asado, cortarlos en trocitos. Agregar las cebollitas picada. Antes de servir, cernir pimienta al gusto.

SOPA DE PATO

(con tallaries)

Ingredientes:
Menudencia de aves (1/4 kg.)
Lomo de chancho (200 gr.)
Pato asado (200 gr.)
Gallina sancochada (200 gr.)
Chancho asado (100 gr.)
col china (100 gr.)
alverjitas chinas (100 gr.)
Fideos fritos (2 paquetes)
Sazonador (6 sobrecitos
Pimienta blanca molida (al gusto)
Sal (4 cucharaditas)
Aceite (2 cucharadas)
Caldo de huesos (2 litros)
Cebollita china (1 atado)

Preparación
Hervir en una olla grande, buena cantidad de agua. Al primer hervor, incluir los fideos fritos. Mover el hervido, procurando desenrollar los fideos. Luego sacarlos. escurrirlos y depositarlos en una sopera. En otro recipiente que albergue los 2 litros del caldo de huesos, agregar la menudencia, el lomo de chancho y la col china cortada en tajada. También incluir las arvejitas sinel tronquito. Sazonar con el sazonador y la sal.
Dejar que hierva unos minutos y añadir las 2 cucharadas de aceite.
En la sopera que contiene los fideos, depositar todo el contenido del caldo hervido. Se adorna esta deliciosa sopa, con el pato asado, la gallina sancochada y el chancho asado cortado en pedacitos. También con las cebollitas chinas picadas.

PESCADO AL SILLAO

Ingredientes:
1 kilo de pescado
1 atado de cebolla china
1 cdt. de sillao
1/2 pimento
1 limón
1 ají
1/2 cdta. de kión molido
1 cdta. de ajo molido
Ajinomoto Sal, pimienta

Preparación:
Cortar el pescado en filetes. Condimentar con kión, ajo molido jugo de limón y sillao, dejar de reposar en una hora. En aceite caliente freír rápidamente el pimiento y ají en tiritas junto con las cebolla china en trozos. Agregar sal, pimienta y ajinomoto al gusto. Freír el pescado apanado y verter encima la preparación anterior.

TALLARINES SALTADOS CON CHANCO ASADO

Ingredientes:
250 gr. de chancho asado
200 grs. de col china
200 grs. apio fresco
150 grs. cebolla de cabeza (cauchoy)
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de sillau
1/2 cucharadita chuño
1 cucharadita de sazonador
100 grs. de manteca
2 dientes de ajo
1 poquito de pimienta
5 paquetes de fideos fritos
1 ramita de culantro

Preparación:
Cortar los vegetales y el chancho asado en tiritas, el cau choy se corta en pedazos de 3 cms. de largo. En una sartén echar los vegetales con el sillau, la sal, el sazonador, la pimienta molida y el chancho asado. Saltarlos unos minutos, luego agregar el chuño diluído en un poco de agua fría, revolver bien y cuando espese retirar del fuego. En una sartén con una cucharada de manteca, freír los fideos y colocarlos en una fuente y echar la anterior preparación encima de los fideos fritos. Luego, ponerle por encima el culantro picado. Al servir, acompañar con platitos de sillau y jugo de limón.

ARROZ CON POLLO CHINO

Ingredientes:
2 tazas de arroz
1/4 de taza de garbanzo remojados
1 pollo grande
2 tallos de apio
2 cebollas chinas
2 hojas de col
1 cucharada de sillau
1 cubito de caldo de gallina
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Lavar las hojas de col, el apio y las cebollas china. Picar todo en tiritas y reservar. En una olla con agua hervir el pollo junto con la menudencia y los garbanzos, a fuego lento. Una vez cocido enfriar un poco y picar. Incorporar de nuevo a la olla con los garbanzos y añadir el arroz-previamente lavado con agua fría y caldo de gallina suficiente-. Dejar cocer. Revolver y sazonar con sillau, sal y pimienta la gusto. Antes de retirar del fuego, agregar las verduras picadas, las cuales deben cocinarse unos minutos.

PESCADO JON SAN

(6 porciones)

Ingredientes:
1 pescado
Caldo de pollo
1 cucharada de sillau
Azúcar
2 cucharadas de jerez
Kión
Cebolla china
Ajinomoto
Maicena
Sal

Preparación:
Limpiar bien el pescado y hacerle unos cortes por uno de los lados para facilitar la cocción. Freír el pescado en aceite caliente hasta dejarlo casi cocido. Sacar y escurrir. Preparar una salsa con caldo de pollo, jerez, una pizca de ajinomoto, sillau, trocitos de cebollita china, kión, azúcar y sal. Espesar con maicena. Poner el pescado en un recipiente refractario y cubrir con la salsa. Poner al horno a fuego lento, hasta terminar la cocción. Adornar los cortes con verduras saltadas.

SALSA DE SOJA

Ingredientes:
4 cucharadas de soja suave
1 cucharada de salsa de soja fuerte
1/2 cucharada de azúcar
2 ó 3 pimientos picantes
2 ó 3 rodajas de raíz de jengibre picado

Preparación:
Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar por espacio de 15 minutos. Conservar en un frasco de cristal cerrado.

TALLARINES EN CHIFA

Ingredientes:
6 paquetes Fideos chinos
1/2 kg. Carne de chancho mejor lomo, picado en tiritas.
350 gr. Apio blanco
1 atado Choy cortar en trocitos
350 gr. Col china picada en tiras.
1 cdta. Ajo molino
4 1/2 cdta. Sal
1/2 cdta. Sazonador
1/2 cdta. Sazonador para la carne
1 1/2 cdta. de chuño
4 cdas. de Manteca
Pimienta blanca al gusto
Sillao, mezclado con el jugo de un limón (al gusto)

Preparación:
Hervir los fideos chinos en agua, moviéndolos constantemente con el fin de desarrollarlos y dejarlos escurrir. Proceder a freirlos en una sartén hasta que los fideos queden tostaditos. Llevarlos a una fuente grande. Aparte en la sartén con las 4 cucharadas de manteca caliente, dorar los ajos junto con la carne sazonada con sal y sillau.

.... Continuación

Incluir en este preparado todas las verduras cortadas convenientemente. Agregar el sazonador y mover con un trinche. Agregar encima el chuño diluido y cuando esté espeso, vaciarla sobre la fuente donde se encuentran los fideos fritos. Se puede cernir sobre el tallarín pimienta blanca al gusto. Del mismo modo incluir sillao si es de su preferencia.

SALTADOS CON SAMSI

Ingredientes:
3 paquetes de Fideos «Jou Mee»
2 pechugas de pollo
1 1/2 taza de bambú
Aceite; pimienta blanca molida (al gusto)
1 limón
100 gr. de fan si fritos
1 taza de Jou Jan tau o Alverjitas chinas
1/2 lata Chuño
6 Hongos o Tonkú
1/2 lata de Pon yui o abalones
2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita Sazonador
1 cucharadita Sillao
1 diente de ajo machacado
2 cucharaditas Salsa de ostión

Preparación:
Corte en tiras las pechugas de pollo. Remojar los hongos 1 hora antes de utilizarlos, luego lavarlas, rebanar el tronquito y fraccionarlos en tiras gruesas. Cortar igual el bambú y los abalones. Volcar los fideos previamente cocidos en una sartén con 1 cda. de aceite bien caliente. Freír lentamente. Dorarlos con otra cucharada de aceite. Llévelos a una fuente. En otra sartén con aceite bien caliente, freir los ajos con el pollo, abalones, así como el Jou Jan tau, el sazonador y la salsa de ostión. Hacer saltar el preparado en la sartén. Agregar el chuño disuelto en agua fría. Resuelva y cuando esté espeso, llevar el preparado y echalos sobre la fuente de tallarines. Puede incluirse el Fan-si como adorno. Sillao al gusto.

VERDURAS AL ESTILO DE CHIFA

(6 porciones)

Ingredientes:
Tiempo de preparación 20 minutos
Cocción: 8 minutos
4 zanahoriaas
2 pepinos
1 apio
1 repollo (co, berza)
2 pimientos (ají, chile, chilote) rojos
1 diente de ajo
1 cucharadita de pimienta de cayena
3 cucharadas de aceite
3 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de harina
3 cucharadas de agua tibia-sal

Preparación:
Lavar bien las verduras y cortarlas adecuadamente. Calentar el aceite y freir el ajo picado. Retirarlo, Incorporar las zanahorias, los pepinos, el apio, el repollo y los pimientos. Condimentar con la pimienta de cayena, el vinagre, el azúcar y la salsa de soya. Dejar cocinar durante 5 minutos moviendo cuidadosamente para evitar que las verduras se doren. Disolver la harina en agua tibia muy saladas. Agregarla y dejar cocinar otros 2 minutos. Servir inmediatamente.
Sugerencias: Este plato puede servirse acompañado con arroz blanco.

ENSALADA CHINA

Ingredientes:
100 gr. de langostinos
1 pepino
1 pimiento
1 pechuga de pollo
2 lonjas de pollo
1 cda. de champiñones secos
Azúcar, aceite y pimienta

Preparación:
Hervir la pechuga de pollo en agua con sal una vez cocida, desechar la piel y cortar la pulpa en pedazos menudos. Remojar los champiónes en agua tibia para que se hinche. Cortar el pepino, el pimiento, los champiñones y las lonjas de jamón. Mezclar todos los ingredientes y sazonarlos con una pizca de azúcar, aceite y pimienta.

CHICHARRON DE POLLO

Ingredientes:
2 pechugas de pollo
1 cdta. de ajinomoto,
2 limones
1 cdta. de ajo molido
1 cdta. de azúcar
1 cda. de sillao
Sal, pimienta, aceite

Preparación:
Cortar en trozos pequeños la pechuga de pollo, añadir sal, ajos, pimienta, azúcar, ajinomoto y sillao. Dejar macerar por 20 minutos freír y dorar en abundante aceite los trozos de pechuga. Servir con el jugo de los limones.

SALSA DE PIMIENTOS VERDES Y JENGIBRE

Ingredientes:
5 pimientos verdes picantes
Unas gotas de jengibre, picada en rodajas muy finas
1/2 cucharada de sal
1/2 cucharada de azúcar
6 cucharadas de vinagre de malta

Preparación:
Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar por espacio de 3 horas antes de utilizar la salsa.

WONTON (CAPELETTIS CHINOS)

Ingredientes:
300 grs. de harina
1 huevo
1/2 kg. de carne de cerdo picada
2 cebollas de verdeo
Sal y pimienta

Preparación:
Sobre una mesa poner la harina en forma de corona, el huevo en el centro condimentar con sal, unir los ingredientes con agua, hasta formar una masa homogénea. Dejar reposar media hora y con un palo estirarla hasta que quede lo más fina posible.
Preparar el relleno picando las cebollas finamente y freírlas en una sartén hasta que estén transparentes, agregarles la carne de cerdo picada y condimentar con sal y pimienta. Remover suavemente con una cuchara de madera durante dos minutos y retirar del fuego. Para preparar los capelettis se procede de la siguiente manera: cortar la masa en cuadrados de 5 cm. de lado, poner sobre cada uno, una cucharada de relleno y cerrar la masa en forma diagonal, apretando bien los bordes.

Para cocinar won to se puede optar por estas dos maneras:

1.- Freírlos en aceite bien caliente hasta que estén dorados y acompañarlos con zanahorias agridulces.

2.- Hervirlos en caldo de ave durante 15 minutos y servirlos como si fuera una sopa.

CHOW MEI (Tallarines Chinos con Cerdo)

Ingredientes:
3 tazas de tallarines bien cocidos
1 taza de carne de cerdo bien cocida
100 gr. de jamón cocido
1 apio
1 cebolla
3 huevos
1/2 vaso de vino blanco
Sal y pimienta
2 cucharadas de salsa de soja

Preparación:
En una sartén, calentar un poco de aceite y freír la cebolla y el apio finamente picado. Cuando la cebolla se pone transparente, agregar la carne de cerdo y el jamón cortado en tiritas finas. Condimentar con sal y pimienta.
Agregar el medio vaso de vino y cocinar dos minutos más. Batir los huevos y agregarlos a la preparación anterior, revolver bien, agregar la salsa de soja y los tallarines.
Mezclar bien todos los ingredientes y cocinar tres minutos más. Servir bien caliente.

GUISO DE CERDO A LA ORIENTAL

(8 porciones)

Ingredientes:

1 taza de arroz
3/4 kilo de lomo de cerdo
7 cebollitas chinas
3 cebollas pequeñas
3 zanahorias en tiritas
2 ajíes verdes
2 pimientos rojos
3 tomates medianos
7 tallos tiernos de apio
3 dientes de ajos molidos
3 cdas. de pasta de tomate
7 rodajas de piña en conserva
3 cdas. de maicena
7 cdas. de azúcar
1 pizca de pimentón
1 cda. de kión triturado
5 cda. de vinagre
Harina, sillau, jerez
Unas gotas de salsa de tabasco
Sal y pimienta

Preparación:

Cortar la carne de cerdo en trozos medianos y poner a macerar durante dos horas en una mezcla de sillau, jerez, sal y pimienta. Aparte, preparar arroz blanco sin sal y dejar enfriar. Transcurrido el tiempo de maceración de la carne, enharinar y freír en abundante aceite. Cuando esté dorada, retirar y reservar. En un recipiente aparte, preparar una salsa agridulce con el almíbar de la piña, sillau, vinagre, unas gotas de tabasco, azúcar, maicena disuelta en agua fría, ají picado y sal. Remover bien, cuidando que no se formen grumos. En una sartén grande, freír, el kión en el mismo aceite donde se frieron trozos de cerdo junto con las cebollas (corte pluma), cebollas chinas picadas, pimentón, pimiento rojo, apio, zanahoria (todo en tiras finas) y el ajo bien molido. Remover el conjunto durante unos minutos y añadir el aceite de ajonjolí, la pasta de tomate, los trozos de cerdo, la salsa agridulce preparada anteriormente, 6 rodajas de piña cortadas en cuadrados medianos y los tomates cortados en gajos. Remover todo durante unos minutos, hasta que se consiga el primer hervor. Entoncer bajar el fuego al mínimo y dejar cocer durante 10 minutos, removiendo para que no se pegue. Decorar el cerdo agridulce con la rodaja de piña restante cortada en trocitos pequeños, con el arroz frío puesto en un recipiente aparte.

SALSA DE CIRUELA

Ingredientes:
225 gr. de orejones de albaricoque
225 gr. de ciruelas amarillas o en lata
50 gr. de pasas
1 ramita de jengibre, pelada y picada
200 grs. de azúcar
4 cucharada de vinagre blanco
3 guindillas secas
1 cucharada de sal

Preparación:
Dejar en remojo toda la noche los orejones en agua. Escurrir los orejones y reservar el líquido. Mezclar los orejones las ciruelas, las pasas, el jengibre y el azúcar. Añadir 1/4 de litro de líquido del remojo. Poner a calentar la mezcla y una vez que hierba bajar el fuego. Dejar cocer por espacio de 15 minutos hasta que salsa espese. Añadir el vinagre, las guindillas picadas. Agregar la sal y mezclar para que se deshagan las frutas. Dejar cocer otros 10 minutos hasta que la salsa quede espesa. Dejar enfriar.

CHOP SUEY DE POLLO

(4 porciones)

Ingredientes:
2 cdas. de salsa de soja
1 cda. de azúcar rubia
Sal al gusto
1/2 kilo de pollo deshuesado, cortado
2 cdas. de aceite
1 cebolla cortada en trozos
225 gr. de brotes de soja
2 cdas. de aceite de sésamo (encontrar en harbolarios)
1/4 de ajinomoto
1 cda. de harina de maíz
1/4 de litro de caldo de pollo

Preparación:
Mezclar la salsa de soja con el azúcar y la sal y verter sobre el pollo. Dejar macerar 5 minutos. Escurrir el pollo y reservar el líquido de maceración. Calentar la cacelora y añadir el aceite. Freír el pollo durante 3 minutos y añadir los brotes de soja. Remover encima del fuego durante 5 minutos. Volver a introducir el pollo en la cacerola y verter encima el aceite de sésamo. Disolver el ajinomoto y la harina de maíz en el caldo y verter encima del pollo. Dejar cocer 3 minutos, sin dejar de remover, hasta que la salsa espese. Servir como plato de acompañamiento.

ARROZ BLANCO SIN SAL

Ingredientes:
1 taza de arroz grano largo (por cada dos personas)
Agua, tantas tazas como arroz

Preparación:
Lavar bien el arroz (3 ó 4 veces) Poner en una olla el arroz y el agua en cantidades iguales y tapar la olla herméticamente. Poner la olla en fuego medio hasta que se consuma el agua y cueza.

CHICHARRON DE POLLO

Ingredientes:
2 pechugas de pollo
1 cdta. de ajinomoto
2 limones
1 cdta. de ajo molido
1 cdta. de azúcar
1 cda. de sillao
Sal, pimienta, aceite

Preparación:
Cortar en trozos pequeños la pechuga de pollo, añadir sal, ajos, pimienta, azúcar, ajinomoto y sillao. Dejar macerar por 20 minutos freír y dorar en abundante aceite los trozos de pechuga. Servir con el jugo de los limones.

CARNE SALTADA CON KION

Ingredientes:
1 kilo de carne de guiso
1 kión molido
1 atado de cebolla china
1 cdta. de ajo molido
1 cdta. de sillau
1 cdta. ajinomoto
1 cdta. de chuño
Manteca, sal

Preparación:
En una sartén con manteca freír la carne en tajaditas con el kión, ajo molido, sal, ajinomoto al gusto, pimienta y sillau. Cuando esté bien frito añadir un poco de agua y dejar hervir, agregar el chuño disuelto y las cebollas chinas cortadas en trocitos largos. Revolver hasta que la salsa espese.

CALAMARES SALTEADO CON APIO

Ingredientes:
1/2 kilo de calamares
2 cebollitas chinas
5 ramas de apio limpias
1 pimiento rojo
1 diente de ajo
2 cdas. de jerez seco
1 cda. de maizena
Ajinomoto
Aceite
Sal y pimienta

Preparación:
Limpiar los calamares y cortar en rectángulos de 2 por 3 cm. Cortar en tirar el pimiento y el apio. Cortar la cebollitas en trozos. Pasar los calamares por aceite muy caliente, hasta dejarlos casi cocidos y escurrir.
Aparte, freír en aceite el diente de ajo machacado y añadir el apio y el pimiento saltear unos minutos y añadir el jerez y los calamares. Sazonar con ajinomoto, sal u pimienta y dejar cocer dos minutos removiendo bien. Finalmente, añadir la maizena disuelta en un poco de agua fría y dejar que espese.

CARNE DE RES (En salsa)

Ingredientes:
450 grs. de filetes de carne
1 cda. de sillau
1 1/2 cdas. de maizena
4 cdas. de aceite
2 cdas. de salsa de ostras
1/2 cdta de sal
230 a 350 grs. de col china
1/2 vaso de caldo de pollo
1 cda. de manteca de cerdo sin sal
1/2 cdta. de sal
Brócoli

Preparación:
Cortar la carne en tajada de 5 por 2.5 cm. Mezclar el sillau, la maizena y 1/4 litro de aceite y sumergir la carne en esta mezcla durante 15 minutos. Cortar la col en pequeños trozos. En una cacerola a fuego suave meter el caldo, la sal y la manteca de cerdo. Añadir la col y dejar cocer de 7 ú 8 minutos removiendo de vez en cuando (el líquido debe desaparecer por completo). Calentar el resto del aceite en una sartén a fuego vivo. Agregar la carne y dejar cocer durante un minuto y medio, removiendo siempre. Añadir la salsa de ostras y cocer un minuto más removiendo sin parar. Colocar la col en una fuente caliente y disponer encima la carne y la salsa.

CHOP - SUEY

Ingredientes:
1 col
1 taza de champiñones franceses
1 zanahoria grande
1 taza de vainitas picadas
1 taza de frejolitos chinos
1 calabacín
1/2 atado de cebollitas chinas
Ajinomoto
Sillau, azúcar, sal

Preparación:
Cortar en tiritas finas todas las verduras y saltearlas en aceite muy caliente hasta que ya estén casi cocidas.
Escurrirlas perfectamente.
Poner todo en una sartén con sillau, una pizca de ajinomoto y sal al gusto. Saltearlos continuamente durante 15 minutos.

LANGOSTINOS JONG SAU

Ingredientes:
1 kilo de langostinos
2 tomates
1/2 atado de cebollitas chinas
1/2 taza de caldo de pollo
Maizena
Azúcar
Jerés
Ajinomoto

Preparación:
Limpiar los langostinos. eliminar la caparazón y pasar por aceite caliente, echar la cebollita china picada, un diente de ajo molido y el tomate. sofreír y agregar el jerez, una pizca de ajinomoto, la sal y el azúcar. Remover bien y agregar los langostinos, tapar la sartén y dejar cocer a fuego lento. Espesar la salsa con un poco de maizena diluida en agua fría al finalizar la cocción.

BUÑUELOS DE LANGOSTINOS Y VERDURAS

(6 Porciones)

Ingredientes:
2 zanahorias medianas
2 pimientos
18 vainitas
2 pepinillos
12 langostinos
200 gr. de harina
1 huevo
12 cdas. de agua
2 cdas. de sillau
4 cdas. de jerez seco
8 tazas de aceite

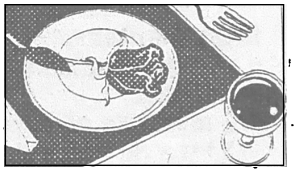
Preparación:
Cortar las zanahorias en rodajas finas. Abrir y vacíar los pimentos cuidado de quitarles bien las pepas. Limpiar las vainitas y pelar los pepinillos. Picar todas las verduras en tiras muy finas. Limpiar los langostinos, hervidos y pelados, con agua fría y escurrir. Aparte, batir el sillau con el jerez. Repartir esta preparación en tazones individuales. Echar la harina en un recipiente y agregar huevo batido, sal y agua. Mezclar bien los ingredientes hasta que la pasta quede lisa. Calentar el aceite en una olla, bañar las verduras y los langostinos en harina y echar porciones de la mezcla para formar buñuelos.

TALLARINES CON CARNE Y ALMENDRAS

(6 Porciones)

Ingredientes:

3 cdas. de aceite
1 cebolla picada
4 dientes de ajo picado
2 ramitas de jengibre, peladas y cortadas en rodajas
225 gr. de carne cortada en trocitos
50 gr. de zanahorias picadas
50 gr. de frijol verde troceados
50 gr. de castañas de agua cortadas en rodajas
50 gr. de champiñones cortadas en rojadas
2 pimientos verdes cortados en la mitad
1 cda. de azúcar
1 cda. de ajinomoto
Sal al gusto
1/4 de caldo de pollo
100 gr. de almendras hervidas y peladas
1/2 kilo de tallarines cocidos hasta que se ablanden



Preparación:

Calentar dos cucharadas de aceite en una cacerola. Freír la cebolla, el ajo, el jengibre y la carne por espacio de 3 minutos. Añadir la zanahoria, el frijol verde y freír durante 2 minutos. Agregar las castañas, los champiñones, y los pimentos verdes. Freír 1 minuto. Añadir la sal, el azúcar, el ajinomoto y el caldo. Dejar cocer a fuego lento por espacio de 1 minuto. Trasladar todos los ingredientes en un plato y reservar al calor. Lavar la cacerola y añadir el resto del aceite. Freír las almendras y los tallarines durante 2 minutos. Mezclar con las verduras cocidas y condimentar con la salsa de soja y servir inmediatamente.

CARNE DE VACA (Con col china)

Ingredientes:
Carne de vaca (lomo)
1 cda. de sillau
Col china (sio choy)
Mensí (salsa china)
1 taza de agua
1 cda. de chuño (diluida en agua)
Manteca
Ajos, sal

Preparación:
Corte en tajaditas un trozo de carne de vaca (lomo) sazónela con un poco de sal y una cucharada de sillau. Aparte, tome una sartén con un poco de manteca y fría unos dientes de ajo. Acontinuación, agregará la carne, anteriormente preparada, tajada de col china (sio choy), un poco de mensí (salsa china) y una taza de agua. Active el fuego y hágalo hervir hasta que se cocine la col y se consuma el agua. Finalmente, añadirá una cucharada de chuño, diluida en agua. Revuélvalo hasta que tome la debida consistencia.

SOPA DE CHAN SUEY

Ponga fideos de huevo, secos, en una olla con agua hirviendo y remuévalos para que no se peguen. Cuandó el agua rompa nuevamente en hervor, retire la olla a un lado del fuego para que de esta manera se cocine a calor lento. Después, los lavará con agua fría, los colará y los dejará escurrir. Finalmente, los pondrá en dos soperas, en partes iguales. Aparte, pele y sancoche unos camarones; sáqueles la cabeza y lávelos en agua con sal. Posteriormente, en una olla, ponga tajaditas de carne cruda de pollo, menudencia de ave y un poco de bambú (ton ku), previamente remojado. Todo esto se mezcla en la olla con caldo de hueso y además se le agrega alverjitas chinas (jolan tau) sin el tronquito, extracto de gallina, manteca, sal y camarones. Déjese hervir, una vez listo, vaciélo en las dos soperas de fideos. Adórnese con trozos de gallina sancochada, pato asado, chancho igualmente asado, tiritas de cebolla y pimienta molida.

MIN PAO DULCE

Ingredientes:
1/2 kilo de Harina preparada
1 taza de leche
2 huevos
1 1/2 cdta. de polvo de hornear
1/4 cdta. de sal refinada
4 cdas. de azúcar
Papel manteca engrasado con aceite vegetal y cortado en cuadraditos

Preparación:
Sobre la mesa cernir la harina con el polvo de hornear y la sal. Mezclar la leche y el azúcar. En otro recipiente acorde incluir los ingredientes secos y luego los huevos, la leche y mezclar con la harina. Amasar convenientemente. Dejar reposar por 20 minutos, dejando tapado el tazón con un trapo. Hacer bolas pequeñas con la masa suave. Enharinarlas y colocarle formando una bolita y colocarlo en el papel aceitado y con abertura cerrada de la bolita para abajo, presionar sobre el papel y llevarlos a cocinar vapor por espacio de 15 minutos.

MANZANAS GLASEADAS

Ingredientes:
3 manzanas grandes
2 huevos
4 cucharadas de harina
2 cdas. de fécula de maíz (maizena)
1 cucharada de semillas de sésamo
2 tazas de azúcar
Aceite - sal - agua

Preparación:
Cortar las manzanas en ocho trozos cada una. Quitar el corazón y la piel. Ponerlas a remojar en agua salada. Batir los huevos y mezclarlos con la harina y la maizena. Escurrir las manzanas y bañarlas en la pasta anterior. Calentar aceite y freir las manzanas y bañarlas en la pasta anterior. Calentar aceite y freír las manzanas hasta que estén doradas. Retiraras del aceite y colocarlas sobre un papel absorbente. Poner a hervir una taza de agua con el azúcar revolviendo hasta que el almíbar comience a endurecer. Introducir las manzanas y las semillas de sésamo. Continuar revolviendo durante 2 minutos. Retirar los trozos de manzanas y sumerjirlos rápidamente en agua helada antes de hervir.

TORTILLA DE CAMARONES

Ingredientes:
2 huevos
1 docena de camarones
1/2 hoja de col china
Una cabeza de cebolla
Sillao y kión
Aceite
Alverjitas chinas
Sal y pimienta
1/2 cdtas. de sazonador
3 cdtas. de chuño molido

Preparación:
Cocinar ligeramente los camarones, para luego pelarlos quitándoles las cabezas y las patas. Con los huevos preparar un batido al que se echa pimienta, sal, kión, chuño molido y media cucharadita de sazonador. Aparte, freir en aceite los camarones con los trocitos de col, cebolla picadita, las alverjitas cortadas también en trocitos pequeños y mezclar todo esto con el batido de huevo. Después se fríe el preparado en una sartén con aceite bien caliente, se dora la tortilla por ambos lados de modo que esté listo para servirlo.

ARROZ TRES DELICIAS

Ingredientes:
2 tazas de arroz
200 gr. de jamón inglés
200 gr. de camarones
100 gr. de carne de pollo
2 huevos
1/2 taza de arvejas cocidas
3 cebollitas chinas
1 zanahoria pequeña
1 cda. de aceite

Preparación:
Hacer el arroz blanco y dejar enfriar. Cortar el jamón en cuadritos deshilachar el pollo. Cortar las cebollitas chinas en tiras y las zanahorias en rodajitas. En una sartén con aceite caliente freír un poco de ajo molido con kión y cebolla picada. Luego saltear en él las cebollitas chinas, la zanahoria, el arroz, el jamón, el pollo, los camarones y sazonar con una pizca de sal removiendo constantemente. Añadir sillau y la tortilla en tiritas.

ALITAS AL SILLAO

Ingredientes:
1 kilo de alitas de pollo .
1 1/2 cda. de sillao
1/4 taza de jugo de limón
1 cebolla
2 cdas. de salsa de tomate
1 cda. de aceite de ajonjolí
1 cdta. de ajo molido
1 taza de caldo de pollo
Ají-moto

Preparación:
Cortar las puntas de las alitas. Unir el sillao con la salsa de tomate, jugo de limón, ajo, sal, ajinomoto al gusto, cebolla picada, ajonjolí. Dejar reposar las alitas con esta mezcla por un ahora. Cocer las alitas en el caldo de pollo por unos minutos a fuego lento.

SALSA DE PEREJIL CHINO

Ingredientes:
6 ostras llenas
1 aguacate grande
200 gr. de champiñones
1 diente de ajo
1 cucharada de huevas de salmón
Vino blanco
Sal, Pimienta
1 limón
Un ramillete de cilantro
Aceite de oliva
Mantequilla
Eneldo
Perejil chino

Preparación:
1.- Lavar los champiñones, filetearlos y rehogarlos en una cacerola con aceite de oliva, ajo picado y perejil. Añadir un poco de vino blanco y dejar cocer a fuego vivo durante 7 minutos aproximadamente.
2 Abrir las ostras y lavar bien la carne y las conchas (se meten unos minutos en el horno, a temperatura suave, para que se abran con el calor, y se terminan de abrir con el cuchillo).
3. Rehogar las seis ostras (la carne) con un poco de aceite, mantequilla, sal, pimienta y vino blanco.
4. Partir el aguacate en rodajas finas y regarlo con jugo de limón para que no se ponga negro.
5. Para preparar la salsa, se dora en mantequilla un diente de ajo, cilantro picado, una cucharadita de harina, vino blanco y un poco de crema líquida.
6. Rellenar cada ostra con champiñón, colocar encima la carne y unas rodajas de aguacate. Regar con la salsa y servir calientes, adornadas con las huevas de salmón y el aguacate.

TRUCHA AHUMADA

Ingredientes:
1 trucha ahumada, empacada al vacío
1 pepino cortado en rebanadas delgadas (con o sin cáscara)
1 cucharada de aceite
1 cucharada de vinagre
1 rama de eneldo fresco o 1/2 cucharadita de eneldo seco (especia)
1 pizca de azúcar

Preparación:
Sin quitar el empaque, coloque el pescado en el horno de microondas durante un minuto. Retire el plástico, córtele la cabeza y cuidadosamente ábrala a lo largo. Retire la piel y desprenda sus dos costados de la espina. Colóquela sobre un platón. Acomode el pepino y bañe con una mezcla de aceite, vinagre, eneldo y azúcar.

ENSALADAS DE VERDURAS

* Ensalada Primavera
* Ensalada de Brocoli y Champiñones
* Ensalada de Berros y Pollo
* Ensalada Regia
* Ensalada de Nuez y Queso Gruyere
* Ensalada de Papa
* Salchichas
* Ensalada de cebolla
* Ensalada Mixta
* Ensalada de Tomate
* Ensalada de Primavera
* Ensalada Rusa
* Ensalada de Col
* Ensalada de Verduras
* Ensalada de Papas
* Ensalada de Paltas
* Ensalada de Lechugas
* Verduras al Horno
* Ensalada de Rabanito
* Ensalada de Pepinos
* Ensalada de Pallares
* Ensalada de Frijol verde
* Picadillo de Verduras
* Zanahoria a la Manteca
* Tortilla de Esparragos
* Ensalada de Berros
* Tortilla de Vegetales

ENSALADAS

ENSALADAS PRIMAVERA

(8 porciones)

Ingredientes

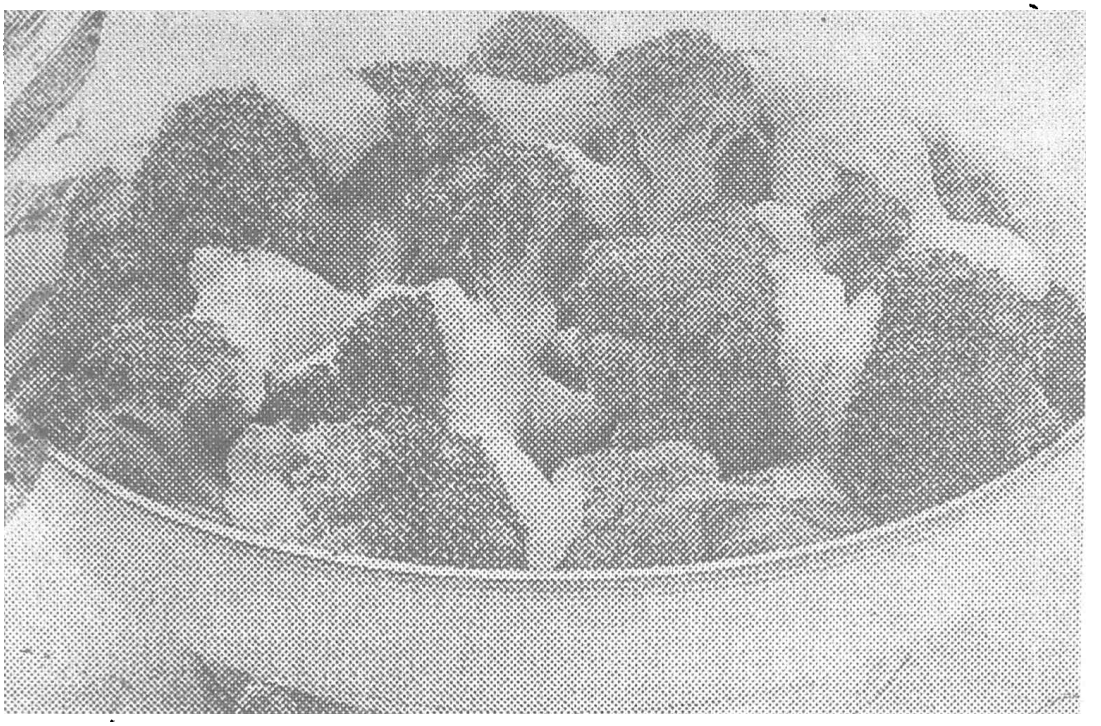
2 pechugas de pollo bachoco, cocidas y sin hueso, cortadas en cubos
4 ramas de apio lavado, sin fibra y rebanado
1/2 taza de almendras peladas, partidas por la mitad y tostadas
1 1/2 tazas de uvas verdes, sin semillas y peladas
1 taza de mayonesa
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto
1 lechuga romana lavada, desinfectada y cada hoja partida en tres
1 manojo de espinacas lavadas, desinfectadas y cortadas en tres
2 zanahorias peladas y ralladas
2 pepinos pelados y rebanados
1 taza de germinado de alfalfa
12 cebollitas de cambray, rebanadas

Para el aderezo

1/4 de taza de aceite de oliva
1/4 de taza de vinagre de vino
2 cucharadas de cebollín picado
2 dientes de ajo
Sal al gusto
1 pizca de mostaza en polvo (especia)
1 pizca de orégano (especia)
1 pizca de estragón seco (especia)
1 pizca de pimienta roja (de Cayena) (especia)
1 pizca de pimienta negra

Preparación

Mezcle el pollo con el apio, las almendras y las uvas.
Agregue la mayonesa, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
Meta al refrigerador.
Acomode en una ensaladera la lechuga, las espinacas, las zanahorias, los pepinos y la alfalfa. Distribuya la cebolla en la orilla y en centro ponga la mezcla de pollo.
Para hacer el aderezo, mezcle todos los ingredientes en la licuadora y bañe la ensalada en el momento de servirla.



ENSALADA DE BROCOLI Y CHAMPIÑONES

Ingredientes

1 kilo de brócoli lavado y desinfectado
2 cucharadas de mantequilla
1/2 taza de cebolla picada finamente
1/2 kilo de champiñones lavados, desinfectados y fileteados
2/3 de taza de crema
1/3 de taza de agua
1/2 taza de queso tipo parmesano
Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de pan molido

Preparación

Corte los tallos del brócoli y deje sólo los arbolitos.

Aparte, acitrone la cebolla en la mantequilla y agregue los champiñones. Dejélos a fuego bajo hasta que se sequen. Añada la crema, el agua, un poco de queso, sal y pimienta.

Coloque el brócoli en un molde refractorio previamente engrasado. Espolvoree el pan molido y vierta encima la mezcla de champiñones. Espolvoree el resto del queso. Cúbralo con un papel de aluminio y métalo al horno precalentado a 180°C, durante 15 minutos; destape y deje cinco minutos, más para que se dore.

ENSALADA DE BERROS Y POLLO

Ingredientes
1 lechuga orejona lavada y desinfectada
1 pimentón verde
1 pimentón rojo
2 manojos de espinacas lavadas y desinfectadas
250 gr. de jamón o pavo picados, o pollo deshebrado
2 aguacates cortados en tiras
2 manojos de berros lavados y desinfectados
2 tomates cortados en rodajas

Para el Aderezo
1/4 de taza de aceite de oliva
1/4 de taza de vinagre blanco
Sal de ajo al gusto (especia)
sal decebolla al gusto (especia)
1 pizca de pimienta
1 pizca de sazonador beau-monde (especia)
2 yemas cocidas

Preparación
Acomode la ensalada por capas: primero la lechuga, luego los pimentones, las espinacas, las tiras de pollo, el aguacate y los berros.
Repita hasta terminar con aguacate y adorne conel tomate. En el momento de servirla, báñela con el aderezo.

ENSALADA REGIA

(8 Porciones)

Ingredientes:

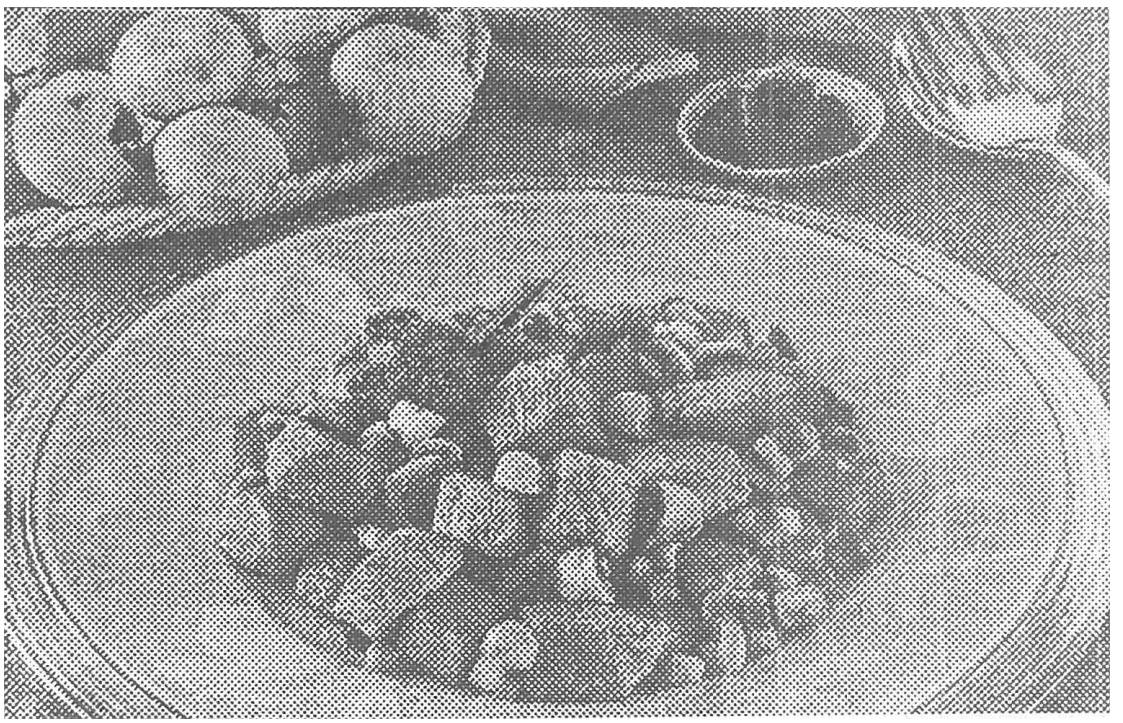
1 lechuga francesa lavada y desinfectada
1/2 kilo de papitas cambray, cocidas y peladas
1/2 kilo de camarones de pacotilla (tipo coctel)
12 corazones de alcachofa
1 lata de palmitos
1 lata de champiñones enteros
1/4 de taza de aceitunas negras, rebanadas
1 tomate
1 aguacate

Para la vinagreta

1/2 taza de aceite de oliva
2 huevos Bachoco, cocidos y picados
1/2 taza de perejil lavado, desinfectado y picado
1 pizca de eneldo (especia)
2 dientes de ajos molidos
El jugo de 2 limones
1/2 taza de agua
1/2 taza de azúcar
1/4 de taza de vinagre
1/4 de taza de cebollitas de cambray, picadas
1 lata chica de anchoas en aceite, molidas
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de consomé de pollo

Preparación:

En una ensaladera grande, acomode artísticamente las hojas de la lechuga, después las papitas, los camarones, las alcachofas partidas por la mitad los palmitos y los champiñones. Esparza encima las aceitunas. Forme una flor con el tomate y colóquelo en el centro. Rebane encima el aguacate.
Para hacer la vinagreta, mezcle todos los ingredientes en un frasco y bañe con esto la ensalada.



ENSALADA DE NUEZ Y QUESO GRUYERE

Ingredientes

1 lechuga orejona lavada y desinfectada
1 lechuga francesa lavada y desinfectada
1/2 taza de nueces de Castilla, picadas
1/2 taza de queso tipo gruyere, partido en cuadritos
1 tomate cortado en forma de flor

Para el aderezo

2 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharada de hojas de perejil lavado y desinfectado
1 cucharada de cebollín picado
2 cucharadas de nueces picadas
6 cucharadas de aceite de maíz
1/2 cucharada de estragón (especia)
Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Acomode los primeros cinco ingredientes en una ensaladera grande. Mezcle en la licuadora los ingredientes del aderezo y métalos al refrigerador hasta la hora de servir. Bañe con esto la ensalada.

ENSALADA DE PAPA

Ingredientes
4 papas con cáscara, hervidas en suficiente agua con una cucharadita de sal
4 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de crema
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de perejil lavado, desinfectado y finamente picado
Sal y pimienta blanca, al gusto

Preparación
Quítele la cáscara a las papas y córtelas en cubos. Revuelva la mayonesa con la crema, la mostaza, el perejil, la sal y la pimienta. Mezcle con las papas.

SALCHICHAS

Calcule un kilo de variedad de salchichas, ya sean de ternera o de cerdo y de varias tonalidades.
Ponga a hervir agua suficiente. Vierta ahí las salchichas y déjelas durante cinco minutos. Colóquelas en un platón y sírvalas con diferentes tipos de mostaza.

ENSALADA DE CEBOLLA

Se desmenuza con un tenedor un pedazo de queso. Agregar cebolla en cuadritos finos y perejil picado. Se adorna con hojas de lechuga y algunas aceitunas sin pepa, limón, sal y aceite

ENSALADA MIXTA

Ingredientes
1 planta de lechuga (cabeza)
2 tomates duros
Cominos
1/2 apio blanco
1 atado de berro
2 remolachas cocidas
Sal, aceite y jugo de limón

Preparación
Lavar y cortar las verduras, acomodar en una ensaladera y condimentar con sal, aceite y limón.

ENSALADA DE TOMATE

Se desgrana choclo sancochado y se pone el queso de soya en cuadritos, perejil y cuatro tajadas de tomate en cada plato.
Se adorna con lechuga, aceite y sal. Sin limón, por el tomate.
A éste se le agrega una mayonesa de ajo, como adorno.

ENSALADA DE PRIMAVERA

Ingredientes
1 1/2 taza de arroz cocido frío
1/2 taza de arvejas frescas cocidas
Aceitunas verdes y negras
Mayonesa de zanahorias al huevo
1 coliflor cocida al vapor
1 taza de yogurt natural
Sal al gusto y cominos

Preparación
Mezclar en una ensaladera todos los ingredientes.

ENSALADA RUSA

Ingredientes
1/2 kilo de zanahorias
1/2 kilo de papas
1/2 kilo de arvejas frescas
Mayonesa de huevo

Preparación
Lavar las hortalizas y cocinarlas juntas con la menor cantidad de agua al vapor. Enfriar, cortar las zanahorias y las papas en dados chicos.
Condimentar con sal, aceite y gotas de limón.
Agregar las arvejas y la mayonesa (huevo)

ENSALADA DE COL

Media col repollada, una cebolla picada y mezclada con la col y espinaca, también pimiento dulce, tres limones, aceite vegetal, cominos, sal y orégano, se mezcla todos y se sirve con rodajas de rabanito.

ENSALADA DE VERDURAS

Se cuecen medio kilo de verduras picadas, se agrega sal, aceite y cebolla, se lava una lechuga mediana, se rallan cuatro zanahorias, un tomate mediano o col picada. Se sirve con las hojas de lechuga y se pone la verdura cruda picada a un lado y al otro la verdura cocida. Se puede agregar yogurt con sal.

ENSALADA DE PAPAS

Se cuece medio kilo de papas, se cortan en cuadrados, se le agrega aceite de girasol o maíz, se bate y luego se agrega cebolla, perejil picado fino, cominos y se sirve sobre hojas de lechuga en el plato, adornándose con mayonesa.

ENSALADA DE PALTAS

Se pican cuatro paltas y se ponen sobre platos con hojas de lechuga las que fueron previamente lavadas, la palta es mezclada con cebolla finamente picada, y se baña con puré de tomate, aceite vegetal, cominos y sal al gusto.

ENSALADA DE LECHUGAS

Se lava una lechuga redonda, las hojas se dejan en sal por cinco minutos, la mitad de las hojas se sirven en platos y la otra mitad se pica menudamente y se adereza con sal, aceite y cominos, se vierten en los platos donde además de las lechugas se pusieron rodajas de tomates, cebolla picada y aceituna a los lados.

VERDURAS AL HORNO

La cocción de las verduras en el horno es quizás el mejor método para preservar las vitanimas y los minerales. Las papas, los camotes, el zapallo, los nabos, las zanahorias y cebollas pueden asarse en horno bien caliente, secas y con cáscara, hasta que estén lo suficientemente tiernas, lo cual se prueba con un tenedor.

ENSALADA DE RABANITOS

Ponga sobre el plato hojas de lechuga bien lavadas, ubique alrededor de rodajas de tomate, más al interior rodajas de pepino. El rabanito con cascara bien lavado agregar la cebolla rallada, sal y aceite vegetal y cominos.

ENSALADA DE PEPINOS

Se cortan en rodajas cuatro pepinos de ensalada, se ponen sobre el plato con hojas de lechuga bien lavadas con sal por cinco minutos, se agrega aceite, sal y cominos.

ENSALADA DE PALLARES

Un kilo de pallares frescos y pelados se cuecen en cantidad adecuada de agua, también unas papas de la estación, después de enfriar las papas cortadas en trozos se mezclan con los pallares. Aparte se preparan y mezclan como ingredientes, cebolla picada finamente, comino, orégano, sal y aceite al gusto, se vierte encima de los pallares y papas, se mezcla bien y se sirve.

ENSALADA DE FRIJOL VERDE

El frijol verde pelado de sus vainas, escogido y lavado se cuecen por el tiempo necesario, el resto del procedimiento es como la receta anterior. Asimismo se puede usar arvejitas verdes en el tercer caso, y se prepara en lugar de pallares o frijol legumbre.

PICADILLO DE VERDURAS

Se mezclan varias clases de verduras cocidas y picadas y se les agregan 6 huevos bien batidos con una cucharada de aceite y sal a gusto. Se caliente aceite en una asadera, se espolvorea con pan rallado, se echa la pasta anterior y se revuelve; se le echa nuevamente pan rallado y aceite y se lleva al horno.

ZANAHORIAS A LA MANTECA

Se cuecen en caldo 12 zanahorias, se cortan en rebanadas y se dejan enfriar. Luego se saltan con un poco de manteca, se les pone un poco de sal, perejil y una cucharada de cebolla cortada finamente y que se debe haber dorado de antemano en aceite.

TORTILLA DE ESPARRAGOS

Para ella, se eligen los delgaditos, que son verdes o morados en casi toda su longitud. Se lavan con cuidado y se rompen con los dedos, en trozos de tres o cuatro centímetros. Se ponen a cocer en agua hirviente ligeramente salada. Se escurren bien y luego se mezclan con los huevos (ocho o diez por atado de espárragos) y se sazonan a voluntad, para luego freír el todo, dándole vuelta continuamente, a fin de que la tortilla quede bien jugosa.

ENSALADA DE BERROS

Berros frescos, se lavan bien, con sal y limón por cinco minutos se enjuagan y cortan en pequeños trozos y se aderezan con aceite, sal y limón, se sirve acompañando de preferencia.con papas amarillas cocidas y unas cuantas aceitunas negras.

TORTILLA DE VEGETALES

Ingredientes
2 tazas de harina cernida
2 cucharaditas de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
1/4 taza de espinaca
1 huevo batido
1 taza de leche
4 tazas de diversos vegetales cocidos (arvejas, zanahorias, apio, porotos tiernos)
2 cucharadas de manteca vegetal
1/2 taza de caldo vegetal

Preparación
Se mezclan los ingredientes secos y se tamizan. Se cortan espinaca dentro de la harina, revolviendo hasta que se mezcle. Se arreglan los vegetales cocidos calientes en el fondo de una fuente de hornear baja, enmantecada; se añade el caldo vegetal, se salpica con manteca, se cubre.

CREMAS

* Crema de Espinacas
* Crema de Habas
* Crema de Zanahorias
* Crema de Arverjas
* Crema de Esparragos
* Tomate a la Crema
* Tallos de Acelga

CREMAS

CREMA DE ESPINACA

Ingredientes
4 atados de espinacas
2 cucharadas de margarina
2 cucharadas de harina preparada
6 tazas de agua
1 pastilla de doble caldo
2 tazas de leche
Sal y cominos al gusto
3 cucharadas de queso fresco

Preparación
Lavar bien las hojas de espinacas y sanchocharlas en muy poca agua. Ya cocidas, licuarlas.
Derretir en una cacerola la margarina, unir la harina, la leche, pan y doble caldo.
Hervir y cuando espese, sazonar y unirle el puré de espinacas, dar un hervor y agregarle el queso fresco.

CREMA DE HABAS

Ingredientes
2 tazas de habas verdes
2 tazas de espinacas o acelgas
Sal, cebollas y aceite de palta o 1/2 tacita de almendra, perejil, culantro y hierbabuena

Preparación
Se cuence las habas y se licúan con la espinacas y la palta o la alamendras, cuando está hirviendo se agregan las ramitas, sal y un poco de aceite vegetal.
Puede agregar rodajitas finas de cebolla.

CREMA DE ZANAHORIAS

Ingredientes
3 tazas de zanahorias en cuadritos
1/2 kilo de tomates
Aceite, cominos, sal y ramitas de culantro, hierbabuena, perejil, galletas de agua o de soda

Preparación
Se cuece la zanahoria con sal y se licúa con el tomate y el aceite, cuando está hirviendo se agregan las ramitas de culantro y perejil, hierbabuena.

CREMA DE ARVERJAS

Ingredientes
3 tazas de arverjas frescas
1/2 cebolla
1/2 kilo de espinacas
1 palta mediana, aceite, sal, cominos, perejil y culantro

Preparación
Se cuecen bien las arverjas con cebolla y cuando estén bien cocidos se licúan con la palta, la espinaca, aceite, cominos, sal y se pone todo a hervir agregándole perejil.

CREMA DE ESPARRAGOS

Ingredientes
1 lata de chica de espárragos,
3 cucharaditas de margarina (mantequilla)
4 cucharadas de harina especial
8 taza de agua, sal y cominos
1 taza de leche evaporada
3 cucharadas de queso fresco

Preparación
Separar las puntas de los espárragos de los cuerpos y licuar estos con su agua.
Calentar en una olla la margarina y añador la harina, luego el espárrgo con el agua suficiente para formar 8 tazas e incorporar el doble caldo.
Sazonar con sal y cominos. Hervir 1 minuto y agregar el queso fresco y puntas de espárragos.

TOMATES A LA CREMA

Póngase manteca en la sartén. Córtense los tomates en dos y colóquense en la sartén, fuera del fuego, poniendo abajola superficie plana. Vuélvase a poner en el fuego. Pínchese cada tomate con la punta de un cuchillo, para hacer salir el agua, y luego con los diente de un tenedor. Dénse vuelta los tomates y perfóreselos de nuevo. Añádase entonces un poco de sal y crema a los tomates.
Es un plato delicioso.

TALLOS DE ACELGA

La acelga permite preparar dos platos diferentes. Uno con hojas y el otro con los tallos mismos. Con las hojas se obtriene un puré que equivale al de las espinacas y se prepara de la misma manera. Los tallos se consumen con salsa o al gratén. Se le sacan los hilos, se cortan en trozos y se ponen en un recipiente que contenga agua fría con leche. Se cocinan luego en agua hirviente salada durante media hora, añadiendo al agua una cucharada de jugo de limón o de leche. Una vez tiernos los tallos se escurren y se hacen cocer lentamente un momento en salsa Béchamel o en una salsa blanca hecha con caldo de verduras sazonadas con jugo de limón y queso rallado.

Hay muchas maneras de presentar el arroz de todos los días, ya sea como acompañamiento o como platillo principal. Pruebe estas deliciosas recetas y haga sus propias combinaciones.
¡A todos les encantará!

ARROZ

* Arroz Tapado
* Ensalada de Arroz con Frijoles
* Arroz con Champiñones
* Ensalada de Arroz
* Arroz Pargo Rojo

ARROZ

ARROZ TAPADO

Ingredientes

6 tazas de arroz, cocido
1/4 kilo de carne molida
1 cebolla grande, picada
1 tomate pelado y picado
1 cucharada de ajo molido
2 huevos duros
1 taza de pasas
4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de ají panca molido
3 aceitunas despepitadas y picadas
1/2 taza de agua
1 huevo duro
2 cucharadas de queso parmesano rallado
Sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación

Calentar el aceite en una sartén y freír la carne molida con un poquito de sal, hasta que dore. Luego retirarla escurriendo el aceite y reservarla en un plato.

En la misma sartén echar la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta y el comino; cuando la cebolla esté transparente, incorporar el ají panca y el tomate. Freir hasta que dore y agregar la carne reservada junto con el agua. Mezclar, dejar que seque un poco, verificar la sal y agregar las pasas, las aceitunas y los huevos duros, picados.

Dejar que cocine durante unos minutos más, removiendo. Engrasar un molde y colocar la mitad del arroz cocido en el fondo, encima el picadillo de carne y, sobre él, el arroz restante. Batir el huevo y rociarlo encima. Espolvorar con el queso parmesano y meter en el horno a 200 grados centigrados hasta que la superficie dore.

ENSALADA DE ARROZ CON FRIJOLES

(6 Porciones)

Ingredientes

2 tazas de arroz cocido y a temperatura ambiente
1 taza de frijoles negros, cocidos
1 tomate picado
1/2 taza de queso tipo chedar, rallado
1 cucharada de perejil lavado, desinfectado y picado
1/4 de taza de aderezo tipo italiano, comercial
1 cucharada de jugo de limón

Preparación

Mezcle el arroz con los frijoles, el tomate, el queso, y el perejil. Añada el aderezo y el jugo de limón. Revuelva suavemente.

ARROZ CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

1/2 taza de apio sin fibra, lavado y desinfectado, cortado en rebanadas
1/2 taza de pimentoón verde, picado
1/2 taza de champiñones frescos lavados, desinfectados y cortados en rebanadas
1 cucharada de mantequilla
6 huevos batidos
1/4 de taza de leche
1 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta
1 taza de arroz cocido
1 manzana

Preparación

Cocine el apio, el pimentón y los champiñones en la mantequilla. Mezcle los huevos con la leche, la sal y la pimienta. Agregue a esta mezcla los vegetales, reduzca el fuego y cocine durante dos minutos, moviendo constantemente. Agregue el arroz, mezcle bien y deje en el fuego durante dos minutos más. Sírvalo sobre tres rebanadas de manzana.

ENSALADA DE ARROZ

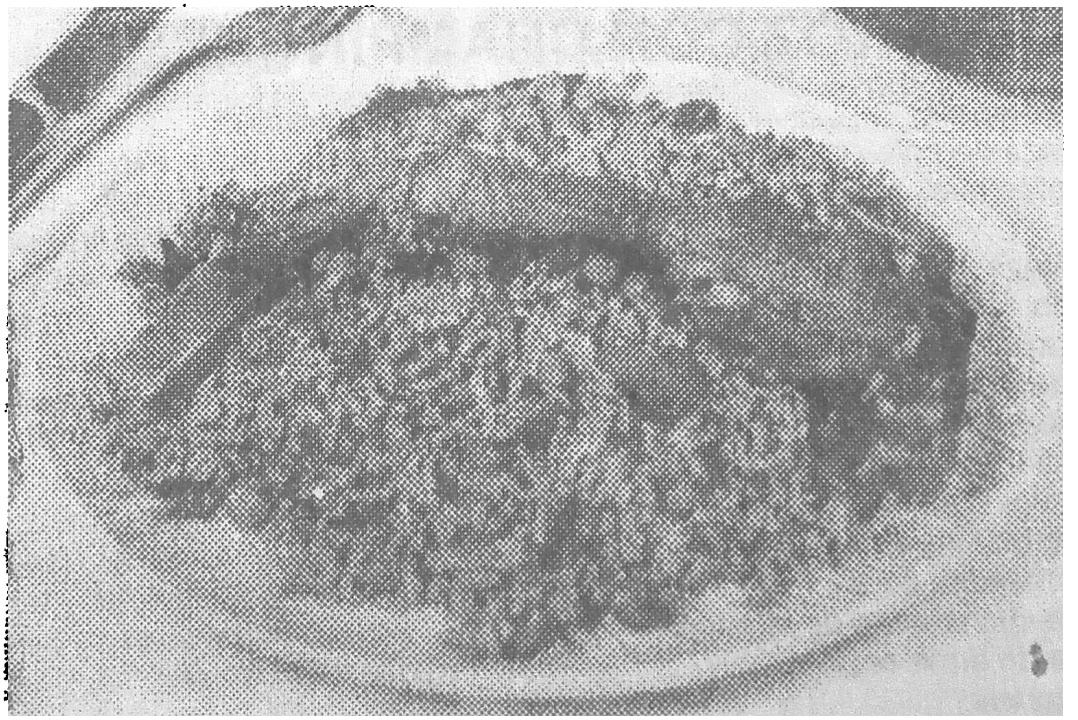
Ingredientes

3 tazas de arroz cocido
1/2 taza de arvejas cocidas
2 tazas de atún en agua, escurrido
3/4 de taza de apio lavado, sin fibra y picado
1/2 cebolla rebanada
1/4 de taza de jugo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de salsa mexicana, comercial
1/2 lechuga lavada, desinfectada y picada
2 tomates cortados en rebanadas

Preparación

Mezcle el arroz con las arvejas. Agregue el atun el apio y la cebolla. Mezcle el jugo de limón con el aceite y la salsa mexicana. Agregue esta mezcla al arroz, revolviendo suavmente Tápela y métala al refrierador durante una hora.

Sírvase en una cama de lechuga y decórela con el tomate.



ARROZ PARGO ROJO

(4 Porciones)

Ingredientes

2 tazas de arroz cocido y caliente
1 lata de champiñones rebanados y escurridos
1/2 taza de almendras rebanadas
1/4 de taza de cebollitas de cambray con rabo, rebanadas
1/4 de taza de pimentones rojos, picados
2 cucharadas de perejil lavado, desinfectado y picado
1 cucharada de ralladura de limón
1/2 cucharadita de sal
1/8 de cucharada de pimenta negra
1 pargo rojo de 1 kilo, limpio
1 cucharada de margarina

Preparación

Para hacer el relleno del pargo rojo, mezcle el arroz con los siguientes ocho ingredientes. Rellene el pescado con la mezcla anterior, y ciérrelo con palitos de madera remojados en agua.

Coloque el pescado en un molde refractario previamente engrasado y barnice el pescado con la margarina. Meta al horno precalentado a 180°C, durante 20 minutos.

Envuelva el sobrante del relleno en papel de aluminio y métalo al horno junto con el pescado.

HUEVOS

* Espárragos con huevos revueltos
* Berengenas con Huevos
* Huevos Fritos en Salsa de Carne
* Omelette con Salsa
* Huevos a la Crema
* Huevos a la Florentina
* Omelette de Espárragos

Espárragos con huevos revueltos

Rómpase media docena de huevos y añádaseles la sal necesaria; después de batir el conjunto, se vuelca en una cacerola para cocinarlo al baño-maría, revolviendo constantemente. Cuando los huevos empiezan a volverse espesos, añádanse puntas de espárragos cocidas y calientes.

BERENJENAS CON HUEVOS

Se frién las berenjenas en aceite hasta que se doren, se les agrega 1/4 de taza de salsa de tomate, 1 cebolla frita, 1 cucharada de perejil, sal a gusto y un poco de agua. Antes de servir se le echan los huevos batidos.

HUEVOS FRITOS EN SALSA DE CARNE

Ingredientes
6 huevos
600 gr. de carne de ternera picada
1/2 taza de aceite
1 cebolla
1 zanahoria
1 cucharada de conserva de tomate
1/2 taza de caldo
1/2 vaso de vino tinto
1 cucharada de harina
Orégano
Sal y pimienta

Preparación
Poner el aceite en una sartén y dorar la cebolla picada muy fina. Agregar la carne y revolver para que se cocine bien pareja.
Añadir la zanahoria rallada, la conserva de tomate disuelta en el caldo, el vino, el orégano y condimentar con sal y pimienta.
Tapar la sartén y cocinar 30 minutos. Diluír la harina en un poco de agua fría y agregar a la sartén.
Freír los huevos en aceite.
Poner la mezcla de la carne en una fuente previamente entibiada y disponer encima los huevos fritos.
Servir muy caliente.

OMELETTE CON SALSA

Ingredientes
6 huevos
Sal y pimienta
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de leche
50 gr. de manteca
Salsa de tomate

Preparación
Romper los huevos separando las yemas de las claras. En un bol aparte batir las yemas muy bien, sazonar con sal, pimienta y perejil picadoy por último agregar la leche mezclando bien.
Luego añadir las claras batidas a punto de nieve revolviendo suavemente hasta que quede todo bien unido.
Colocar en una sartén la manteca y poner al fuego para que se disuelva y caliente bien.
Incorporar de un solo golpe todo lo preparado, bajar el fuego y esperar que cuaje sin revolver.
Cuando está casi todo cuajulado, dar vuelta como se hace con las tortillas y dorar el otro lado. Servir calientes con salsa de tomates.

Para que las tortillas de huevo sean más ligeros se agregan dos cucharadas de leche antes de batir los huevos.

HUEVOS A LA CREMA

Ingredientes
4 huevos duros
2 tazas de salsa blanca espesa
150 gr. de queso rallado
1 lata de tomates al natural
Manteca
Perejil picado
Sal

Preparación
Cortar los huevos en cuartos, condimentar con sal a gusto y colocarlos en una fuente para horno enmantecado. Cubrir con una taza de salsa blanca y queso rallado.
Picar el contenido en la lata de tomates al natural y cocinar unos minutos con un trocito de manteca. Luego agregarlo a la taza de salsa blanca que quedó; y verter todo sobre los huevos acomodados en la fuente. Espolvoerar con abundante queso rallado y gratinar al horno. Antes de servir espolvorear con perejil picado.

HUEVOS A LA FLORENTINA

Ingredientes
6 huevos
1 kg. de espinacas
50 gr. de manteca
Sal y pimienta

Preparación
Preparar 6 cazuelitas y untarlos con manteca. Aparte hervir, escurrir y picar las espinacas, condimentarlas con sal y pimienta y repartirlas en las cazuelas. A continuación colocar un huevo en cada una, añadir una pizca de sal y calentar en horno a temperatura mediana, hasta que los huevos estén cocidos.

OMELETTE DE ESPARRAGOS

Ingredientes
6 huevos
50 gr. de manteca
1 cucharada de agua
1 atado de esparragos
150 gr. de crema de leche
Pimienta y sal

Preparación
Hervir los esparragos en agua con sal y dejar escurrir bien. Aparte cascar los huevos en un bol y agregar sal, pimienta y el agua. Batir vivamente y mientras tanto ir calentando la manteca en una sartén.
Verter los huevos en la misma y cocinar a fuego fuerte, una vez dorada de un lado, dar la vuelta para que se dore parejo, recordando que debe quedar jugosa por dentro. Poner los esparragos en una fuente bien acomodados; con las puntas todas hacia un lado, arrollar la omelette alrededor y verter por encima unas cucharadas de crema de leche caliente. Servir inmediatamente.

PIZZA

* Masas para Pizza
* Masa para Tallarines
* Masa de Torta Dulce y Tartaletas
* Puré de Tomates
* Callos a la Española

PIZZA

MASAS PARA PIZZA

Ingredientes
300 gr. de harina
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite
1/2 taza de agua tibia
1 cucharada colmada de levadura de cerveza

Preparación
Esta masa conviene trabajarla en un lugar tibio y sobre tabla o mesa de madera.
Colocar la harina en forma de corona y agregar en el centro el aceite, la sal y la levadura disuelta en un poco de agua tibia. Unir paraformar la masa agregando agua tibia si fuera necesario. Debe quedar una masa tierna pero que no se pegue.
Formar un bollo y dejar descansar tapada con un paño en un lugar tibio para que eleve hasta el doble de su volumen. Luego amasar nuevamente apretando la masa para romper el aglobado que se forma de la levadura, tapar con el paño y dejar, una vez más, hasta el doble de su volumen, volver a amasar y estirar par colocarla en una pizzera aceitada, dejar descansar tapada hasta el momento de cocinar. Con esta cantidad de masa se puede hacer una pizza de 2 cm. de espesor o dos pizzas bien finitas.

MASA PARA TALLARINES

Ingredientes
4 yemas de huevo
4 cucharadas de leche o agua
1 cucharadita de manteca o aceite
300 gr. de harina
1 cucharadita de sal

Preparación
Colocar sobre la mesa la harina en forma de corona, poner en el centro las yemas, el agua o la leche, la manteca y la sal. Unir los ingredientes hasta formar una masa suave y que se despegue de la mesa. Tapar con un paño hasta el momento de preparar los tallarines.
Para los tallarines la masa se debe estirar bastante tiempo antes, ya que tiene que orear y quedar bien sequita antes de cortarlos. Para esta operación arrollar la masa y cortar los tallarines del ancho que se prefiera. Para los canelones y lasañas la masa también debe estar oreada, luego cortar.

MASA DE TORTA DULCE Y TARTALETAS

Ingredientes
250 gr. de harina
2 yemas
4 cucharadas de azúcar
100 gr. de manteca
Agua o leche si fuera necesario
1 cucharadita de vainilla o licor

Preparación
Esta masa debe preparse rápidamente uniendo los ingredientes sin amasar. Se coloca la harina en forma de corona, cortar la manteca en trocitos chicos y poner en el centro junto con las yemas y el azúcar. Unir formando la masa, agregando líquido si es necesario y la escencia para aromatizar. Formar un bollo y dejar descansar en la heladera hasta el momento de utilizar, o preparar la tarta enseguida. para que la masa resulte más económica reemplazar la manteca por margarina y las yemas por un huevo entero.

PURE DE TOMATES

Ingredientes
8 tomares
200 gr. de panceta ahumada
1/2 cebolla
1/2 zanahoria
1 hoja de laure
Azúcar
1 taza de arroz
3 tazas de caldo
50 gr. de manteca
Sal

Preparación
Dorar la panceta, la cebolla y la zanahoria, todo cortado en dados, en una sartén con manteca, pelar los tomates, dejar uno a parte, y los demás agregarlos a la cocción, al igual que la hoja de laurel y un poco de azúcar, sal, el arroz y 2 tazas de caldo. Dejar hervir durante 3/4 de hora a fuego muy lento, después pasar por tamiz y agregar la taza restante de caldo. Cortar el tomate restante en rodajas finas, dorarlo en manteca y agregarlo a último momento al puré conjuntamente con una trozo de manteca. Dejar un momento más al fuego y después servir.

CALLOS A LA ESPAÑOLA

Ingredientes
1/4 taza de aceite de oliva
3 chorizos rebanados
150 gr. de tocino en trozo, cortado en rebanadas gruesas
1 1/2 kg. de tomate maduro, asado, pelado y licuado con 4 dientes de ajo y 1 cebolla
3 hojas de laure (especia)
2 tazas de garbanzos cocidos
1 cucharada de pimentón español (paprika) (especial)
2 kg. de pancita de res muy limpia, cocida en agua suficiente con un trozo de cebolla, 2 dientes de ajo y hierbas de olor
1 cucharada de consomé de pollo
Sal y pimienta al gusto

Preparación
Caliente el aceite en una cacerola y fría ahí el chorizo y el tocino. Retire el excedente de grasa. Agregue el tomate y las hojas de laurel y cocínelo de 10 a 15 minutos a fuego lento, tapado. Añada los garbanzos, un poco del caldo de la pancita y el pimentón.
Déjelo hervir durante cinco minutos. Corte la pancita en cuadros y añadala a la salsa. Agregue el consomé y sazone con sal y pimienta. Déjela unos minutos más sobre el fuego.

PAPAS

* Papas Fritas
* Papas Doradas
* Papas Fondantes
* Papas Rellenas
* Batatas Saltadas
* Papas al Graten
* Puré de Papas
* Puré de Papas Amarillas
* Papas con Maní
* Causa Rellena con Atún
* Papas Gratinadas con Tomates
* Picante de Papas
* Croquetas
* Papas con Conchas
* Papas Estofados
* Souffle de Papas con Queso
* Papas con Pollo
* Papas con Espárragos
* Papas a la Crema
* Papas con Ajo y Perejil
* Bólas Fritas de Puré y Huevo
* Papas Rebozadas y Guisadas con Leche
* Pastel de Papas Fritas
* Rollo de Papas con Carne
* Timbal de Salchichas
* Papas al Horno
* Papas con Salsa de Tomate
* Papas con Carne
* Papas con Jamón
* Pastel de Atún

PAPAS FRITAS

Pélense las papas, lávense y enjuáguense. Córtense en trozos grandes o en palitos delgados que se echarán en la fritura hiriviente. Se cocinan de 10 a 12 minutos, revolvieéndolas con la espumadera hasta que las papas estén tiernas y bien doradas. Se escurren, se polvorean con sal fina y perejil picado, y se sirven en seguida.

PAPAS DORADAS

Se pelan las papas cocidas en su piel. Se dejan enfriar y se cortan en rodajas. SE hacer calentar en una sartén una cucharada de mantecay en ella se ponen las papas; se sazonan y hacen dorar haciéndolas saltar a intervalos. Se añade una cucharada de perejil picado antes de servir.

PAPAS FONDANTES

Se eligen lindas papas alargadas y de grosor igual. Se ponen a cocinar en agua salada y después de algunos hervores, se las escurre y tuesta en manteca; se las espolvorea con sal y se dejan tapadas en la asadera hasta el momento de servirlas.

PAPAS RELLENAS

Cuézanse en el horno algunas lindas papas de grosor igual; se parten en dos longitudinalmente; se vacían con una cuchara sin estropear la cáscara; se pasa la pulpa por tamirz y se incorpora a ella manteca fresca, 1 huevo, 2 cucharadas de crema, un poco de queso rallado; se llenan las cáscaras con este puré, y se vuelve a poner al horno.

BATATAS SALTADAS

Se asan o hieven las batatas en poca agua. Se cortan después en cubitos y se saltan en manteca abundante en la sartén. Cuando les falte poquito para estar listas, se espolvorean con un picadillo muy fino de perejil que contenga un diente de ajo.

PAPAS AL GRATEN

Se quita la piel de papas hervidas o asadas y se cortan en cubos. Se arreglan los cubos en camadas en una fuente de hornear enmantecada, cubriendo cada camada con salsa blanca y queso rallado. Se salpica la superficie con aceite y se cocina al horno durante unos 20 minutos.

PURE DE PAPAS

Ingredientes
1/2 kilo de papas hervidas
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite vegetal
1/4 de taza de leche caliente

Preparación
Se reducen las papas a puré. Se añade la sal y el aceite. La cantidad de leche varía con la cantidad de papas usadas. Se usa lo necesario como para humedecerlo bien, pero no debe quedar nada aguado. Se vuelve a colocar sobre el fuego y se bate hasta que esté liviano y suave.

PURE DE PAPAS AMARILLAS

Ingredientes:
1 kg. de papas amarillas cocidas
1 taza de leche evaporada
1 taza de agua caliente
50 gr. de mantequilla
Sal al gusto

Preparación:
Prensar las papas y colocarlas en una olla, mezclarlas con el agua caliente la mantequilla y la leche hasta formar una pasta suave u homogénea. Calentar a fuego lento, sazonar con sal y servir como guamición acompañado algún guiso de carne.

PAPAS CON MANI

Ingredientes:
1 kg. de papas amarillas sanchochadas
12 camarones pelados
200 grs. de maní tostado y molido
1 taza de agua
1 tomate picado
3 ajos molidos
1 cebolla picada finamente
Aceite, sal, pimienta y ají molido al gusto.

Preparación:
En una olla freír el aceite, ajos, cebolla, tomate, sal, pimienta y ají molido; cuando esté dorado se le agrega el maní. Remojar por unos minutos, luego añadir la taza de agua, la papa amarilla y los camarones, dejar hervir 5 minutos y servir.

CAUSA RELLENA CON ATUN

Ingredientes

10 papas amarillas grandes, cocidas y peladas
1 taza de aceite
1 cucharada de ají amarillo molido
3 limones (el zumo)
Sal, pimienta
PARA EL RELLENO:
1 lata de atún
1/2 taza de cebolla picada
2 huevos duros picados
1 taza de mayonesa
1 palta grande cortada en rebanadas
5 aceitunas picadas
1 cucharadita de perejil picado

Preparación

Prense las papas, amase bien con el aceite, sal, pimienta, ají amarillo y zumo de limón. Aparte, mezcle el atún con la mitad de la mayonesa y las aceitunas.
Haga otra mezcla con la mayonesa restante, la cebolla, perejil, huevo y palta. Forre un molde engrasado con una capa de masa de papa, encima coloque la mezcla de atú, otra de masa de papa, luego la de huevo y palta y terminae con la otra capa de papa. Deje reposar durante una hora y desmolde.

PAPAS GRATINADAS CON TOMATES

Ingredientes

1/2 kg. de papas cocidas
2 cebollas
1/2 kg. de tomates
2 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de sal
Una pizca de pimienta negra molida
1/2 cucharadita de orégano
50 gr. de queso rallado
1/2 taza de crema de leche
mantequilla

Preparación

Corte las papas, las cebollas y los tomates en rodajas. Caliente el horno a 200 °C. Engrase el molde con mantequilla y ponga una capa de papas, salpimente, coloque una capa de cebollas, una de tomates y espolvoree un poco de queso. Repita la operación, alternando las capas y salpimentando. Finalmente espolvoree el resto del queso, riegue con la crema de leche, el aceite y espolvoree el orégano seco. Hornee durante 15 mintos y sirva con ensalada de lechuga.

PICANTES DE PAPAS

Ingredientes

1 kg. de espinaca bien lavada y desinfectada
2 kg. de papas grandes
2 ajíes pelados y licuados
1 tomate pelado, despepitado y picado
ajo molido al gusto
sal y pimienta
comino al gusto

Preparación

Cocine las papas y aplástelas.
Cocine la espinaca al vapor, escurra y pique bien finita.
Combine ambas, sazone con ajo molido, ají, sal, pimienta y comino.

CROQUETAS

Ingredientes

1 kg. de pasas
50 gr. de mantequilla
6 huevos
nuez moscada
4 cucharadas de harina
1 taza de pan rallado
aceite para freir, sal

Preparación

Pelar las papas, lavar y cortar en cuatro, sumergirlas en agua fría salada y cocer durante veinte minutos a partir de la ebullición. Mientras tanto, calentar el horno, cuando las papas estén cocidas, escurrir y colocarlas enuna fuente refractaria; secar en el horno caliente, hasta que la superficie empiece a parecer ligeramente harinosa; pasar las papas por el prensapapas sobre una olla; incorporar la mantequilla y fundir a calor suave, moviendo hasta que quede complementamente ligado. Batir las yemas con un tenedor en una taza o tazón pequeño, echar al hilo las yemas sobre el puré y mezclar. Completar con una pizca de nuez moscada. Colocar el puré en un plato y dejar enfriar. Una vez frío, untar las manos con harina para que no se pegue el puré y dividir la masa en bolas; extender las bolas sobre la tabla, formar unos cilindros de dos cm. de diámetro y cortar cada cilindro en tiras de cinco cm. de longitud. Rebozar las croquetas en harina, huevo y pan rallado, dando vueltas para que queden perfectamente empanadas Calentar abundante aceite (a ser posibel en una freidora con cestillo); freir por tandas, hasta que se doren por igual. Colocar las croquetas fritas sobre papel de cocina para evitar el exceso de grasa; reservar el calor hasta el momento de servir.

PAPAS CON CONCHAS

Ingredientes
1 kg. de papas
250 gr. de conchitas
50 gr. de queso rallado
50 gr. mantequilla
2 huevos
perejil, pimienta, sal

Preparación
Cocer las conchas, pelarlas y picarlas. Pelar las papas, cortarlas en pedazos y cocerlas en agua con sal. Ya cocidas, escurrirlas y pasarlas por el prensapapas a un tazón grande, añadir las yemas de los huevos, la mitad de queso, las conchas y la mitad de la mantequilla; sazonar con sal y pimienta y mezclar bien. Batir las claras a puntode nieve y agregarlas al puré sin remover demasiado. Rellenar las conchas con este preparado, alisándolas con un cuchillo; espolvorearlas por encima de queso rallado y colocar sobre cada una un trocito de mantequilla. Introducirlas en el horno fuerte hasta que doren. Servirlas adornadas con un trocito de perejil.

PAPAS ESTOFADOS

Ingredientes
1 1/2 kg. de papas
1 cebolla
2 dientes de ajos
1/2 vasito de vino blanco
1 cucharada de harina
1 cucharada de pimentón
1 hoja de laurel
perejil
aceite sal y pimienta

Preparación
Pelar las papas, trocearlas y ponerlas en una olla. Agregar la cebolla, ajos y perejil picaditos, el laurel, pimienta y pimentón.
Rociar con cinco cucharadas de aceite, acercar al fuego, rehogar lentamente durante diez minutos removiendo con la cuchara de palo para que no se pegue, cubrir a continuación con agua hirviendo, sazonar con sal y dejar cocer.
Tostar la harina en una sartén, disolverla con el vino y un poco de agua y verterlo sobre las papas. Continuar la cocción hasta que estén tiernas.

SOUFFLE DE PAPAS CON QUESO

Ingredientes:
1 kg. de papas
1 taza de leche
100 gr. de mantequilla
100 gr. de jamón serrano
4 huevos
sal

Preparación:
Cocer las papas, peladas y cortadas en trozos, en agua con sal; cuando estén tiernas, escurrirlas bien y pasarlas por el prensa papas a una olla grande; acercar al fuego muy bajo; añadir la mantequilla en trocitos (reservar un poco para untar la fuente), la leche caliente y el jamón picadito; remover bien hasta que la mantequilla se haya derretido; añadir las yemas de huevo batido, removier bien, agregar las clara a punto de nieve, procurando que no se bajen. Untar la fuente con la mantequilla restante, verter el preparado e introducir a horno medio previamente calentado durante media hora y con el gratinador apagado. Pasado este tiempo, si no está suficientemente dorado, encender el gratinador y dejar otros cinco minutos.

PAPAS CON POLLO

Ingredientes
4 papas grandes
150 gr. de pollo asado o cocido
50 gr. de mantequillla
sal
4 cucharadas de salsa de tomate

Preparación
Escoger cuatro papas del mismo tamaño (unos doscientos gr. cada una). Lavar, secar con un paño y poner durante una hora en el horno a fuego moderado (depende de la clase de papa), dar la vuelta a media cocción para que se hagan por igual. Cuando estén blandas, sacar del horno, partir por la mitad en sentido longitudinal, y vaciar la pulpa con una cuchara sin estropear la cáscara. Sazonar el interior de la papa y poner una nuez de mantequilla. Aplastar la pulpa con el tenedor, mezclar con el pollo muy picado y la salsa de tomate. Rellenar las papas, colocarlas bien asentadas en una fuente refractaria y poner al horno con el resto de la mantequilla por encima, durante diez minutos. Servir rápidamente acompañados con una ensalada.

PAPAS CON ESPARRAGOS

Ingredientes
1 kg. de espárragos frescos
1 kg. de papas
1/2 cucharadita de sal
6 lonjas finas de jamón
250 gr. de mantequilla
zumo de limón
sal
perejil

Preparación
Lavar los espárragos, raspar con suavidad los tallos y cortarlos a ocho cm. de su base inferior. Atar las puntas en manojos con una cinta suave y poner los tallos a cocer con las papas lavadas y pelarlas en una olla grande con abundante agua fría salada.
Cuando rompa el agua a hervir sumergir los manojos en la olla con las puntas hacia arriba, tapar y dejar cocer a fuego moderado unos quince minutos, hasta que las puntas de los espárragos estén tiernas. Entonces sacar los manojos de espárragos y proseguir la cocción de las papas hasta que estén en su punto.
Separar los espárragos, dividiéndolos en 6 porciones, iguales; envolverlos en una lonja de jamón y colocarlos alrededor de la fuente y servir. Cuando estén cocidas las papas escurrirlas y ponerlas en el centro de la fuente. Fundir la mantequilla a fuego lento y vaciar un poco sobre las papas; servir el resto en salsera con un poco de jugo de limón. Espolvorear la fuente con perejil picado y servir templadas.

PAPAS A LA CREMA

Ingredientes:
1 kg. de papas
1/2 litro de leche
50 gr. de mantequilla
50 gr. de queso rallado
1 diente de ajo
sal, pimienta, nuez moscada

Preparación:
Frotar una fuente de horno con el diente de ajo y untar con mantequilla. Pelar y cortar en ruedas las papas, salpimentar y sazonar con un poco de nuez moscada. Colocar las papas por capas en la fuente preparada, intercalando unas nueces de mantequilla y parte del queso; cubrir con la leche y una última capa de queso rallado; introducir en el horno a fuego medio y cocer cerca de dos horas.

PAPAS CON AJO Y PERE...

Ingredientes
1 kg. de papas
aceite
50 gr. de pan rallado
1 diente de ajo
perejil, sal

Preparación
Lavar, pelar y cortar las papas como para tortilla, pero dejando las ruedas más gruesas. Poner a calentar un vaso de aceite en una sartén, echar las papas y freír a fuego suave, alrededor de treitna minutos. Picar el ajo y el perejil; mezclar con el pan rallado. Retirar el aceite de la sartén; sazonar con sal; espolvora. con el pan, ajo y perejil; avivar el fuego, dar una vueltas a las papas.

BOLAS FRITAS DE PURE Y HUEVO

Ingredientes:
750 gr. de papas
125 gr. de harina
4 huevos
aceite para freír, sal y pimienta

Preparación:
Pelar, lavar y cortar las papas por la mitad; ponerlas en una olla con agua fría y sal y acercar al fuego; cuando empiece a hervir, reducir el calor y cocer durante veinte minutos (depende de la clase de papa); una vez cocidas, escurrir las papas y pasar por el prensapapas. Poner en un recipiente un cuarto de litro de agua con la mantequilla, un pellizco de sal, pimienta y nuez moscada. Pasar la harina por el tamiz y echarla de un golpe en el momento en que el agua empiece a hervir; revolver enérgicamente; reducir el fuego y cocer suavemente, sin dejar de revolver hasta conseguir una masa homogénea que se separe de las paredes. Retirar el recipiente del fuego y agregar los huevos de uno en uno; no echar el siguiente hasta que el anterior esté bien mezclado. La pasta deberá quedar espesa y blanda al mismo tiempo. Incorporar esta pasta al puré de papas, el peso de ambos debe ser igual. Cuando esté bien mezclado, introducirlo en una manga pastelera sin boquilla; apretar la manga, retrociendo, sobre una sartén con aceite caliente; formar, ayudadas con un cuchillo, unas bolas de unos tres cm. Freír por tandas hasta que estén bien doradas y engorden ligeramente. Escurrir las bolas sobre papel absorbente. Servir bien caliente.

PAPAS REBOZADAS Y GUISADAS CON LECHE

Ingredientes:
1 kg. de papas
1 litro de leche
2 huevos
aceite, harina
sal y pimienta

Preparación:
Pelar las papas y cortarlas en rodajas, rebozarlas en harina y huevo, freírlas en una sartén con aceite hirviendo y sacarlas a una cacerola. Cuando estén todas, cubrir con la leche, sazonar con sal y pimienta, dejar cocer muy despacio para que no se rompan hasta que estén blandas. Servir calientes.

PASTEL DE PAPAS FRITAS

Ingredientes:
1 1/2 kg. de papas
200 gr. de mantequilla
sal y pimienta

Preparación:
Cortar las papas como para tortilla y echarlas en capas sucesivas en una sartén (que no se pegue) untada de mantequilla, añadir sal, pimienta y mantequilla entre las capas. Freír con la sartén tapada y a fuego suave durante una hora y cuarto. Poner las papas en una fuente en el momento de servir. (Este pastel de papas debe estar bien dorado por fuera y blando por dentro)

ROLLO DE PAPAS CON CARNE

Ingredientes
1 kg. de papas
150 gr. de carne de ternera
100 gr. de carne de cerdo
100 gr. de carne de buey
300 gr. de mantequilla
1 cebolla
1 lata de tomates al natural pelados
1 diente de ajos
2 huevos
250 gr. de harina
100 gr. de pan rallado
aceite
sal y pimienta

Preparación
Lavar y hervir las papas, pelarlas, pasarlas por el prensapapas, agregarles ciento cincuenta gr. de mantequilla y mezclar bien. Extender el puré sobre la mesa, salar y dejar enfriar. Una vez frío agregar los huevos amasar muy bien con la harina hasta obtener una pasta homogénea, extenderla con la ayuda del rodillo (dejarla de un dedo de grosos), distribuir sobre esta masa el ragout ya preparado como se indica más adelante, enrollar, enharinar, envolver el rollo en un paño de cocina y cocerlo unos sesenta minutos en abundante agua salada. Pasado este tiempo sacarlo y quitar con cuidado el paño. Disponer el rollo sobre una fuente de madera, cubrirlo con pan rallado que se habrá dorado en ciento cincuenta gr. de mantequilla y servirlo muy caliente cortado en rodajas.

TIMBAL DE SALCHICHAS

Ingredientes
1 kg. de papas
1 kg. de salchichas
50 gr. de mantequilla
2 huevos
1/2 vaso de vino
2 cucharadas de harina
4 cucharadas de leche

Preparación
Hacer un puré de papas con la mantequilla, la leche y la sal. Batir los huevos, reservar un poco para barnizar el molde y unirlos al puré y reservar. Cocer durante cinco minutos el vino con las salchichas. Enharinar un molde desmontable y colocar la mitad del puré. A continuación, las salchichas, formando radios. Cubrir con el resto del puré (reservar un poco si se quiere para adornar). Guardar en el mismo molde. Cuando se vaya a usar adornar con el resto del puré. Pintar el molde con el huevo batido y meter al horno, primero templado y luego muy caliento.

PAPAS AL HORNO

Ingredientes
1 kg. de papas de ser posible del mismo tamaño
sal
30 gr. de mantequilla
200 gr. de queso rallado
1/2 litro de nata líquida o crema de leche
1 huevo
1 ramo de perejil
1 cebolla

Preparación
Lavar las papas. Poner las papas sin pelar en una olla con agua ligeramente salada y cocer durante quince minutos. Pasado el tiempo, escurrir, pelar y cortar en rodajas regulares no demasiado finas. Untar con la mantequilla una fuente refractaria, colocar una capa de papas, sazonar ligeramente con sal, espolvorear con queso rallado, continuar colocando las papas por capas hasta terminarlas, sin olvidar sazonar y espolvorear con queso rallado.
Verter la nata en un cuenco, unir el huevo, una pizca de sal y tres cucharadas de perejil triturado; agregar también la cebolla picada.
Echar esta salsa sobre las papas, distribuyéndola de manera uniforme, por último, cubrir la superficie con el resto de queso rallado. Introducir la fuente en el horno a calor medio durante cuarenta minutos. Transcurrido este tiempo las papas estarán blandas y envueltas en una crema densa. Servir en la misma fuente.

PAPAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes
1 kg de papas
50 gr. de queso rallado
25 gr de mantequilla
150 gr. de chorizo
1/2 litro de aceite
sal
3/4 kg. de tomates maduros
2 cucharadas de aceite
1 cebolla
sal

Preparación
Poner dos cucharadas de aceite a calentar en una sartén; dorar la cebolla cortada en tiras finas. Pelar los tomates; cuando la cebolla esté dorada agregar los tomates; aplastar con la espumadera, sazonar con sal, reducir el fuego y cocer durante media hora. Retirar del fuego. Pasar pon el prensapapas y reservar.
Pelar, lavar y cortar las papas como para tortilla. Calentar el aceite y freír ligeramente por tandas; trocear el chorizo y freír ligeramente. Colocar por capas en una fuente de horno las papas, la salsa de tomate y el chorizo; sazonar ligeramente cada capa. Espolvorear con queso rallado y colocar una nuez de mantequilla. Meter la fuente en el horno a fuego suave durante una hora. Servir caliente.

PAPAS CON CARNE

Ingredientes:
6 papas grandes
150 gr. de jamón
75 gr. de mantequilla
Sal
queso rallado

Preparación:
Lavar y secar las papas y asarlas en el horno a fuego medio hasta que estén tiernas (aproximadamente una hora y cuarto).
Partir cada papa por la mitad, a lo largo; vaciar el centro con una cucharilla, salar el interior y colocar en cada huevo un pedacito de mantequilla.
Picar el jamón.
Aplastar la papa que se ha sacado hasta que quede hecha puré y mezclarla con el jamón. Rellenar las papas con este preparado, colocarlas en una fuente refractaria, espolvorearlas por encima con queso rallado, poner sobre cada una un pedacito de mantequilla e introducir en el horno hasta que se doren por encima. Servir en seguida.

PAPAS CON JAMON

Ingredientes:
4 u 8 papas, todas del mismo tamaño
250 gr. de carne picada
25 gr. de mantequilla
1 cebolla
15 cucharadas de caldo
1/2 vasito de vino blanco
sal, pimienta
1 cucharada de aceite

Preparación:
Lavar, secar y asar las papas en el horno; dar la vuelta para que se asen por igual. El tiempo depende del tamaño de las papas.
Poner en una sartén una cucharada de aceite, con la cebolla muy picada, y dorar; espolvorear con la harina, tostar ligeramente y diluir con el caldo y el vino blanco.
Rectificar el punto de sal y agregar una pizca de pimienta.
Llevar a ebullición; reducir el fuego al mínimo y dejar así durante diez minutos.
Abrir las papas por la parte superior en sentido longitudinal y reservar el copete.
Vaciar y poner la pulpa en una cacerola con veinticinco gr. de mantequilla; acercar y freir y agregar la carne picada.
Pasar la salsa por el prensapapas sobre el puré y la carne.
Mezclar, retirar del fuego y rellenar las papas; tapar con el copete reservado y meter en el horno durante quince minutos
Servir muy caliente.

PASTEL DE ATUN

Ingredientes
1 lata de atún de medio kg.
puré de papas
mayonesa y dos claras de huevo

Preparación
Hacer un puré y reservar. Hacer medio litro de mayonesa espesa y unir con el atún. En una fuente de horno poner una capa de puré y otra de atún con mayonesa, terminar con la de mayonesa unida con claras batidas a punto de nieve. Meter al horno a gratinar.

DESAYUNOS

* Café de Soya
* Leche de Soya
* Quaker de Avena
* Quinua Molida con Leche
* Trigo con Leche
* Leche de Nueces
* Helado de Duraznos

CAFE DE SOYA

Ingredientes:
1/4 de kilo de soya tostada
2 litros de agua
azúcar al gusto

Preparación:
Hacer hervir el café en 2 litros de agua por espacio de 2 horas.

LECHE DE SOYA

Ingredientes:
1/2 kilo de soya entera
1 1/2 litro de agua
azúcar al gusto
clavos de olor

Preparación:
Remojar la soya para la noche anterior. Moler con un molino o licuar; hacer hervir con clavo de olor y azúcar al gusto. Tomar con pan integral con la tortilla de verdura.

QUAKER DE AVENA

Ingredientes:
1/4 de quqker de avena
4 litros de agua
azúcar al gusto
2 p. de canela, clavo de olor

Preparación:
Hacer hervir 4 litros de agua y luego disolver el quaker en un tazón con agua fría, su canela y clavo, azúcar al gusto. Tomar con pan integral acompañado con queso o mantequilla.

QUINUA MOLIDA CON LECHE

Ingredientes:
1/2 kilo de quinua
Clavo de olor
1 lata de leche
azúcar al gusto

Preparación:
Tostar la quinua, moler o licuar, hacer hervir con el clavo de olor, azúcar al gusto. Al bajar echarle la leche. Tomar con pan integral acompañado con palta.

TRIGO CON LECHE

(4 porciones)

Ingredientes:
1/2 kilo de trigo
1 lata de leche
clavo de olor
azúcar al gusto

Preparación:
Remojar el trigo la noche anterior, lavarle bien y hacer hervir con clavo de olor y azúcar al gusto, y al bajar echarle la leche. Tomar con pan integral acompañado con queso o palta.

LECHE DE NUECES

(4 porciones)

Ingredientes:
Higos secos con linaza
100 grs. de linaza
100 grs. de higo seco
azúcar al gusto

Preparación:
Hacer hervir linaza con higos secos, y azúcar al gusto, todo juntos. tomar con pan integral.

HELADO DE DURAZNOS

Ingredientes:
12 duraznos bien maduros
300 gr. de azúcar molida
400 gr. de crema de leche
Pelar los duraznos y pasarlos por un cedazo.

Preparación:
En una caceroloita poner el azúcar en media taza de agua, colocar al fuego fuerte y cuando hierva, retirar y dejar enfriar, mezclando luego con los duraznos. Se bate la crema de leche hasta que se espese, agregando poco a poco la primera mezcla revolviendo con el baatidor de alambre, luego se coloca en las cubetas de la refrigeradora.

DULCES CRIOLLOS

(ENSALADAS DE FRUTAS)

* Minipizzas
* Nachos
* Palomitas
* Pingüinos con Crema Chantilly
* Dulce de Higos
* Manjar Blanco
* Ensalada de Frutas
* Fresas Nevadas
* Ensalada de Platanos
* Ensalada de Manzana
* Ensalada de Melón
* Leche Asada
* Mazamorra de Quinua
* Cocadas de Leche Condensada
* Budin de Sémola
* Mermelada de Tomate
* Miel de Chancaca
* Arroz Zambito
* Humitas Dulces
* Gelatina de Pata
* Mazamorra de Calabaza
* Zanguito de Papas
* Cuña de Maní
* Champús Limeño
* Champús de Leches
* Champús de Maíz Blanco
* Dulce de Pallares

MINIPIZZAS

Tenga en el congelador minipizzas ya preparadas. También las puede hacer con bisquetes rebanados. Bánelos con un poco de salsa de tomate preparado y espolvoréeles queso rallado. Métalos al horno eléctrico durante unos segundos para que el queso se gratine.

NACHOS

Tenga en su despensa paquetes o botes de nachos y aderécelos con queso derretido. Resultan siempre la delicia de los pequeños.

PALOMITAS

En una sesión de videos no pueden faltar las palomitas de sabores: dulces con miel, combinadas con nuez, saladas con sabor a queso, etc. Sólo requieren ser calentadas durante unos segundos.

PINGUINOS CON CREMA CHANTILLY

Sorprenda a los chicos con unos minipasteles hechos con pingüinos y crema chantilly, bañados con chochitos o chocolate granulado.
Como bebida prepare aguas frescas de diferentes sabores, refrescos o vaso de leche.

DULCE DE HIGOS

Ingredientes:
1 kilo de higos pintones
Azúcar refinada
Agua
1 barrita de vainilla

Preparación:
Elegir, los higos, es decir que hayan alcanzado mayor desarrollo. Lavarlos bien y darles un hervor.
Pasarle por un colador, pincharlos con un montadientes y pesarlos. Pesar la misma cantidad de azúcar refinada, ponerle en un recipiente de cobre, cubrila con agua y hacerla hervir juntamente con la vainilla.
Cuando haya hervido 5 minutos. Se le agrega los higos, se deja que den un hervorcito y se retira de fuego, dejándoles en su almíbar, repitiendo esta operación por varios días hasta que los higos estén impregnados al almíbar y esté algo espeso; entonces se da un hervor a todo junto y se deja enfriar bien, guardando todo el tiempo que se desee.
Al dejar hasta el día siguiente los higos en su almíbar, hay que cambiar de recipiente.

MANJAR BLANCO

Ingredientes:
1 litro de leche fresca
250 gr. de azúcar granulada
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 pizca de bicarbonato

Preparación:
Poner a hervir la leche y al momento que suelte el hervor, agregarle la pizca de bicarbonato y luego el azúcar. Cocinar a fuego lento, moviendo continuamente hasta que tome punto fuerte (que se vea el fondo de la cacerola).
Una vez listo el manjarblanco, retirarlo del fuego, añadirle la cucharadita de esencia de vainilla.
Verterlo en una dulcera, listo para servir.

ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes:
2 papayas frescas y jugosas
2 plátanos de seda, grande
1/4 kilo de uvas
Mitad de piña
4 mandarinas grandes
1 taza de agua hervida fría
150 gr. de azúcar
5 gotas de jugo concentrado de limón

Preparación:
Pelar las mandarinas, extraerlas las venas y separarlas en secciones.
Posar en agua hirviendo las uvas. Dejar enfriar y elimine la cáscara y las semillas.
Cortar la piña en rodajas, eliminando el corazón y luego dividiéndola en pedacitos.
Pelar lo mismo con las papayas y elimine las semillas.
Prepare el almíbar, agregando las gotitas de limón, para darle sabor especial y una vez enfriado, llevar a la refrigeradora.
Colocar todas las frutas en una ensalada y rocíelas con el almíbar. Poner en el refrigerador hasta el momento de servir. Servir en dulceras. Una receta que se prepara en pocos minutos y que deleitará especialmente a su familia.

FRESAS NEVADAS

Ingredientes:
1 lata de leche condensada
1/2 kilo de fresas
2 huevos
Canela molida al gusto

Preparación:
Lavar las fresas, quitándoles previamente el rabito. Dejarlas secar.
Batir las claras de huevo hasta que queden a punto de merengue.
Cuando el preparado esté duro, vertir la leche condensada paulatinamente.
Servir en dulceritas, colocando las fresas y encima la crema y la canela molida espolvoreada.

ENSALADA DE PLATANOS

Ingredientes:
5 plátanos
1/2 vaso de yogurtn
2 cucharadas de fresa
Miel abeja

Preparación:
Licuar la fresa con yogurth, para junta con los plátanos picados, y rociados con 2 cucharadas de miel de abeja.

ENSALADAS DE MANZANA

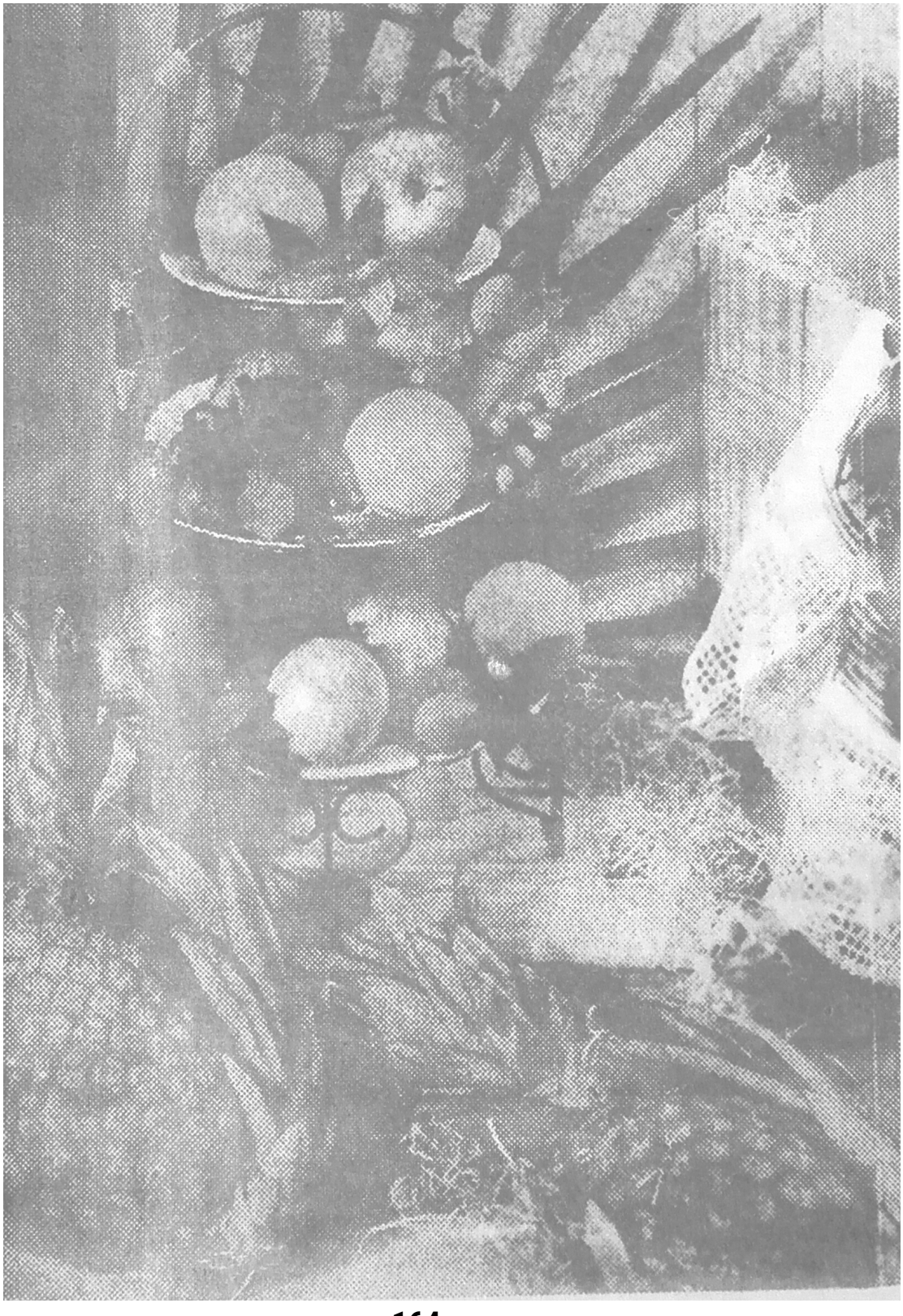
Ingredientes:
3 manzanas
2 cucharadas de miel de abeja
2 naranjas

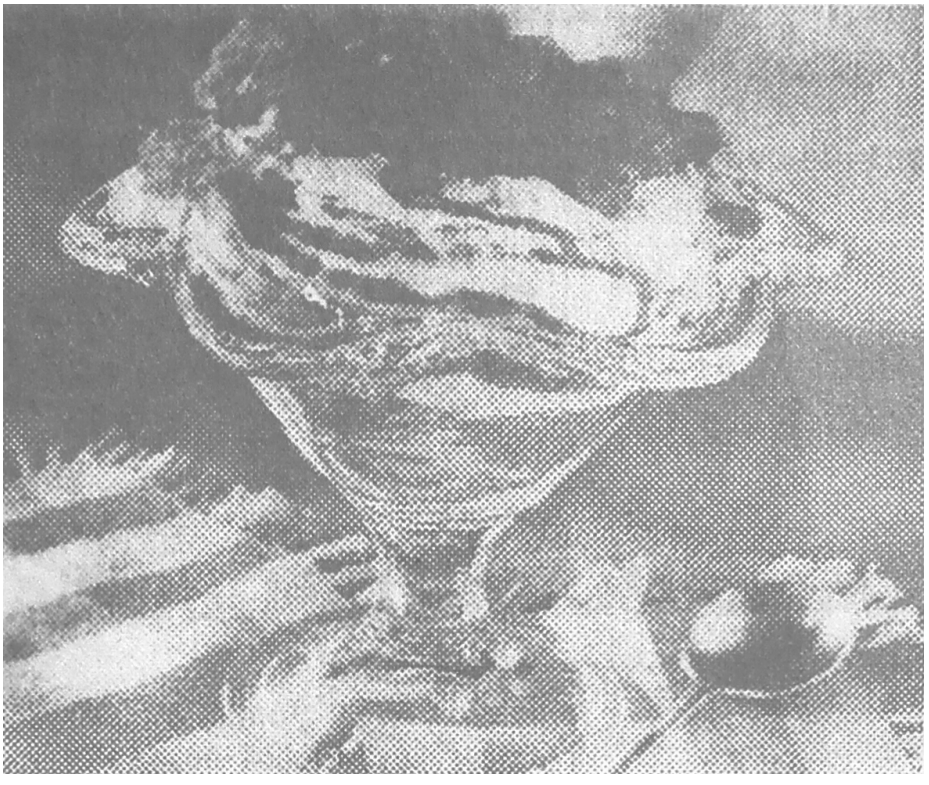
Preparación:
Pelar las manzanas, agregar el jugo de naranja y 2 cucharadas de miel de abeja.

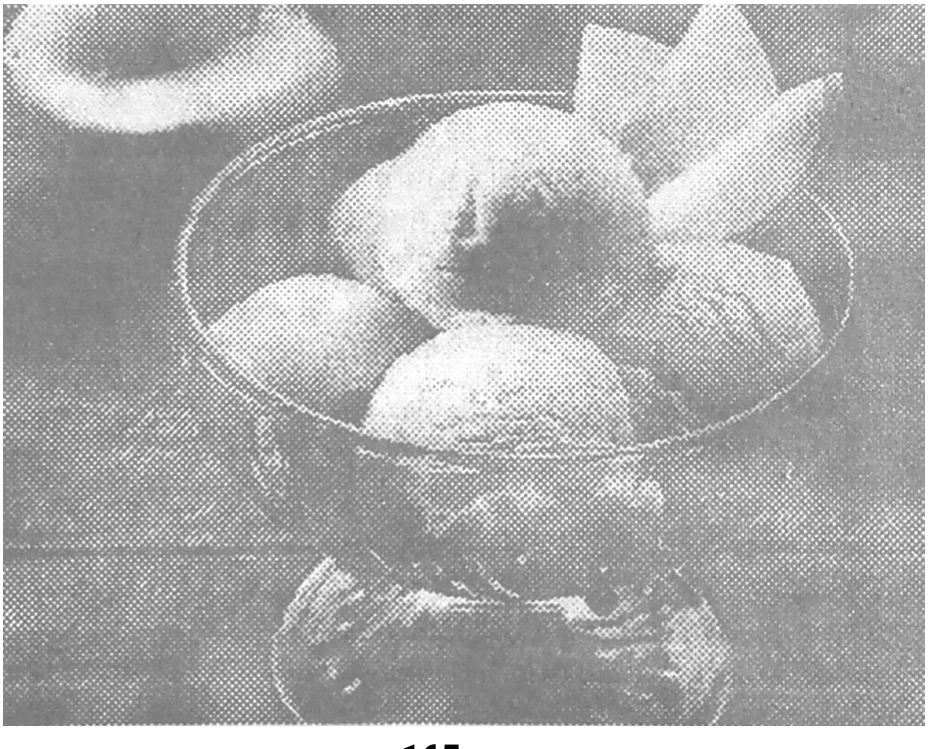
ENSALADAS DE MELON

Ingredientes:
2 ó 3 rebanadas de melón
1 racimo de uvas
1 plátano en rodajas
1 taza de yogurth

Preparación:
Adorne su plato con todas estas frutas y acompáñelo con yogurt o crema, según su preferencia.







LECHE ASADA

Ingredientes:
2 tarros de leche evaporada
1 taza de azúcar
6 huevos
1 pizca de nuez moscada

Preparación:
Batir los huevos, con el azúcar hasta que esté bien esponjosos. Añadir la leche, la nuez moscada y continuar batiendo. Luego verter la preparación en dulceritas refractarias y ponerlas en el horno a 200°C hasta que cuaje y dore la superificie.

MAZAMORRA DE QUINUA

Ingredientes:
1/4 kilo de quinua
1/2 tapa de chancaca
1 lata de leche evaporada
2 tazas de agua
2 trozos de canela, canela molida

Preparación:
Remojar la quinua en un recipiente con agua durante 24 horas. Al cabo de este tiempo, escurrirla lavarla refregando entre las manos varias veces. Luego ponerla a cocinar en una olla con agua. Cuando esté cocida y el agua haya secado, mezclarla con la chancaca trozada, la leche, las tazas de agua y los trozos de canela. Dejar que hierva hasta que la chancaca se disuelva y la mezcla espese. Verificar el dulce y añadir más azúcar si es necesario. Finalmente, servir espolvorenado la canela.

COCADAS DE LECHE CONDENSADA

Ingredientes:
1/2 taza de leche condensada
1 clara
1 taza de coco rallado
1/4 de cucharada de esencia de vainilla

Preparación:
Mezclar la leche condensada con el coco y la vainilla. Batir la clara hasta que adquiera consistencia y se una al coco. enmantequillar una lata e ir colocando porciones por cucharadas. Colocar al horno hasta que doren.

BUDIN DE SEMOLA

Ingredientes:
2 tazas de sémola
1 1/2 tazas de leche evaporada
1 taza de agua
1 taza de azúcar
1 cucharada de esencia de vainilla
1/2 taza de pasas
2 ramitas de canela
3 clavos de olor

Preparación:
Colocar las sémola, el agua, la canela, los clavos de olor y la leche en una olla. Poner al fuego y esperar que hierva, removiendo constantemente para que la sémola no se haga grumos. Incorporar el azúcar, dejar que hierva unos minutos más (removiendo), agregar la vainilla y las pasas, verter en un molde engrasado. Dejar enfriar y volcar en una fuen

MERMELADA DE TOMATE

Ingredientes:
1 kilo de tomates
1 kilo de azúcar
1 taza de agua
canela y clavo de olor al gusto

Preparación:
En una olla, poner a hervir los tomates despepitdos, pelados y picados con el azúcar, el agua. la canela y el clavo hasta que espese y tome punto. Vaciar la mermelada, cuando aún está caliente en frascos secos, previamente pasados por agua caliente y tapar herméticamente.

MIEL DE CHANCACA

Ingredientes:
1 chancaca
3 tazas de agua
2 hojas de higo
1 cucharadita de anís en grano
4 clavos de olor
3 trozos decanela
1 trozo de cáscara de naranja
El jugo de 1/2 limón

Preparación:
Trozar la chancaca y poerla a hervir en una olla con el agua, las hojas de higo bien lavadas, el anís, los clavos de olor, la canela y la cáscara de naranja, hasta que espese. Luego mezclar con el jugo de limón y colar a través de un paño limpio. Colocar en un frasco con tapa y guardar bien cerrado.

ARROZ ZAMBITO

Ingredientes:
1/2 kilo de arroz
2 1/2 tazas de agua
2 tazas de leche evaporada
2 cucharada de coco rallado
2 cucharadas de nueces trituradas
2 cucharadas de pasas rubias sin pepas
1 cucharada de mantequilla
1/4 kilo de chancaca
12 granitos de anís, canela entera, 1 pizca de sal

Preparación:
En una olla calentar 1 1/2 tazas de agua con sal, anís y un trozo de canela. Cuando rompa el hervor, añadir el arroz lavado y escurrido; dejar cocer a fuego lento hasta que el arroz esté listo. En una olla aparte, poner a hervir la chancaca trozada con el agua restante, las pasas, las nueces, el coco y la mantequilla. Verter ésta miel a la olla del arroz y dejar que hierva durante 15 minutos. Incorporar la leche, mezclar bien y proseguir la cocción hasta que espese y tome punto.

HUMITAS DULCES

Ingredientes:
1 1/2 taza de azúcar
1 taza de leche
1/2 cucharadita de clavo de olor molido
2 cucharadas de manteca vegetal
manjar blanco
5 tazas de granos de choclo
1 taza de agua
2 cucharaditas de canela molida
1/2 taza de pasas sin pepa
pancas de choclo

Preparación:
Moler los granos de choclo en un molinillo de carne, mezclarlos con la leche, el azúcar, la canela y el clavo, poner todos estos ingredientes en una olla con el agua y dejar que hiervan hasta que quede una masa que se desprenda de las paredes. Incorporar las pasas y mezclar bien. Separar las pancas de choclo en pares y distribuir una cucharada de masa con una cucharadita de manjar blanco encima, envolver formando paquetito. Atar con pabilo. Forrar una olla con pancas de choclo, coloca las humitas dentro, rociar con un poco de agua hirviendo, cubrir con más panca y tapar la olla. Cocinar durante 30 minutos, rociando con agua caliente de vez en cuando.

GELATINA DE PATA

Ingredientes:
1 pata o manita de vaca
1 tapa de chancaca
1/2 kilo de naranja de jugo
4 huevos batidos
1 palo de canela
4 clavos de olor
1 hoja de colapez

Preparación:
Poner a cocinar la pata en una olla con agua, hasta que esté bien cocida, casi deshecha. Colar con un paño limpio para retirarle los residuos de la pata y la grasa. Colocar el líquido en una olla con canela, los clavos, la chancaca trozada y la colapez, previamente disuelta en agua tibia. Hervir durante 15 minutos más. Retirar, entibiar y añadirle los huevos batidos. Mezclar bien, servir en dulceritas y refrigerar hasta que cuaje.

Si gusta de los dulces o pasteles a base de frutas, opte por aquellas que no suelten demasiada agua ni azúcar.

MAZAMORRA DE CALABAZA

Ingredientes:
1 calabaza de pepa negra
1/2 tapa de chancaca
4 cucharadas de harina de maíz
1 tarro de leche evaporada
5 clavos de olor
3 trozos de canela
canela molida al gusto
azúcar rubia (opcional)

Preparación:
Pelar las calabazas, trozarla y ponerla a hervir en una olla con agua junto con la chancaca trozada, los clavos de olor y la canela entera, hasta que cocine. Incorporar la leche y la harina de maíz previamente disuelta en un poco de agua fría. Triturar ligeramente la calabaza y dejar que hierva hasta que espese. Verifica el dulce y si es necesario incorporar un poco de azúcar rubia. Verter en dulcerita y servir frío o caliente, espolvoreando canela molida.

ZANGUITO DE PASAS

Ingredientes:
1/2 kilo de harina de maíz amarillo
1/4 kilo de manteca
3 bolas de chancaca
1 copa de vino dulce
1 rama de canela
clavo de olor, anís
cáscara de naranja y pasas

Preparación:
En una olla, poner la chancaca con tres tazas de agua (aproximadamente), un trozo de cáscara de naranja, anís, canela y clavo de olor. Dejar hervir bastante y colar. Reservar un poco de miel, para agregarle, en caso se reseque la preparación. Poner nuevamente la miel al fuego y cuando esté hirviendo, agregar una cucharada de manteca y la harina diluida en agua fría, poco a poco, moviendo todo el tiempo, hasta que cocine. Añadir las pasas y más miel, si fuese necesario. Agregar el resto de manteca y el vino. Dejar cocer hasta formar una masa espesa y consistente.

Cuando ponga una torta a hornear, no cierre bruscamente la puerta del horno, porque el aire que entra de golpe no la de'ará subir.

CUÑA DE MANI

Ingredientes:
2 tazas de azúcar
1 taza de miel clara
1 taza de agua
2 tazas de maní
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharadita de mantequilla
1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda

Preparación:
Mezclar el azúcar, el agua y la miel, cocinar lentamente y mover hasta que quede disuelto el azúcar. Cocinar hasta que llegue a punto de «bola blanda». Agregar el maní y la sal. Dejar al fuego hasta lograr un punto «quebradizo», moviendo constantemente. Retirar del fuego y añadir la mantequilla y el bicarbonato, moviendo ligeramente. Vaciar, en forma pareja, en moldes chatos bien engrasados. Enfriar parcialmente levantando los bordes con un cuchillo. Cuando se endurezca, voltear. Una vez frío romper en pedazos. Salen de 2 a 3 docenas.

CHAMPUS LIMEÑO

Ingredientes:
1 taza de harina de maíz
4 tazas de azúcar
8 tazas de agua
1 cucharadita de anís
5 clavos de olor, molidos
1 taza de mote
2 peras ácidas
2 tajadas gruesas de piña
1 membrillo grande
1 1/2 taza de pulpa de guanábana
1 tapa de chancaca

Preparación:
En un recipiente, mezclar la harina con un poco de agua caliente, cubrirla con un paño y dejar que fermente durante 1 hora, removiendo durante este período. Luego poner a cocinar en una olla grande las 8 tazas de agua, el anís, los clavos de olor, el mote (ligeramente triturado) y las frutas peladas y picadas endados. Cuando rompa el hervor, agregar la harina fermentada yla chancaca rallada. Proseguir la cocción a fuego lento, removiendo constantemente, hasta que la harina se cocine y espese. Verificar el azúcar y servir caliente.

CHAMPUS DE LECHES

Ingredientes:
1/2 palo de canela
5 tazas de leche
2 tazas de azúcar
4 cucharadas de harina preparada
1 cucharada de harina de maíz
1 taza de mote pelado y ligeramente triturado
canela molida

Preparación:
En una olla poner a hervir la leche con la canela y el azúcar; remover y dejar que hierva.
Disolver las dos harinas en un poco de agua fria e incorporarlas a la preparación anterior, removiendo constantemetne con una cuchara de mandera. Añadir el mote y cocinar a fuego lento hasta que esté cocido y el champús espeso. Servir caliente espolvoreando con la canela molida.

CHAMPUS DE MAIZ BLANCO

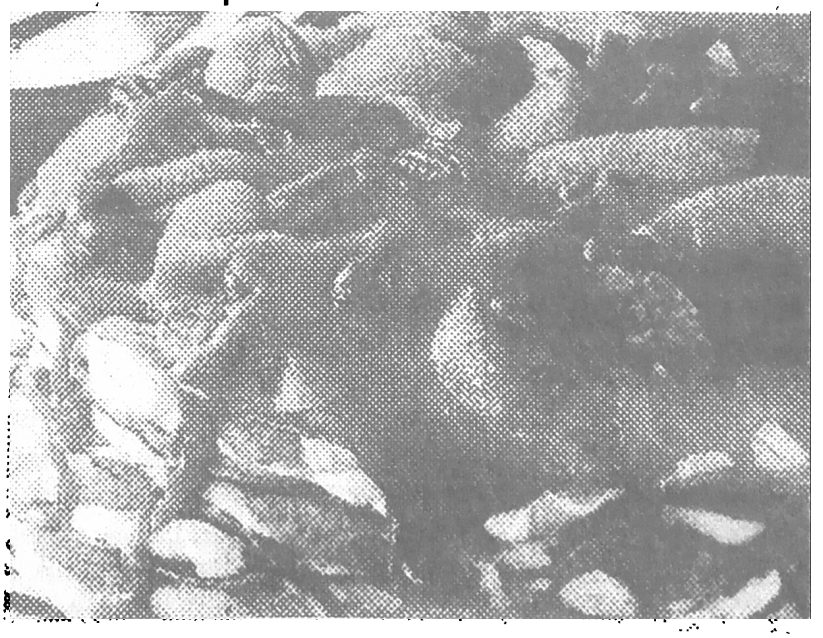
Ingredientes:
1 kilo de mote pelado, ligeramente triturado
6 hojas de naranjo
6 rodajas de piña
1 tapa de chancaca
6 clavos de olor molido
3 litros de agua

Preparación:
Remojar el mote en agua fría por 10 minutos. Mientras tanto, poner a calentar el agua. cando rompa el hervor, agregar el mote escurrido, removiendo constantemente. Agregar las hojas de naranjo, la piña en trozos pequeños y los clavos de olor. Dejar que hierva hata que el mote ya esté cocido. En ese momento, incorporar la chancaca trozada y proseguir la cocción hasta que ésta se disuelva. Añadir más agua si se espesa mucho. Verifica el dulce y servir caliente.

DULCE DE PALLARES

Ingredientes:
2 tazas de pallares
2 tazas de azúcar
1 lata de leche
Pizca de sal

Preparación:
Remoje los pallares desde la víspera. Cuézalos en agua con sal, pélelos y páselos por el colador. En una olla mézclelos con el azúcar y leche, deje cocer a fuego lento sin dejar de revolver hasta que se vea el fondo de la olla.



OTROS PLATOS CRIOLLOS

* Conejo al Vino
* Coliflor en Salsa Blanca
* Coliflor al Graten
* Coliflor en Estofado
* Coliflor con Tomate
* Ensalada de Camarones en Escabeche
* Pollo Relleno
* Pollo a la Reina
* Verduras en Vinagreta
* Pavo con Pasas
* Asado al Tomate con Carne de Res
* Ensalada de Patitas
* Pollo a la Cerveza
* Carne al Vino
* Pavo con Champaña
* Tamales
* Pizza rápida
* Alitas Dulces
* Los Yogures de Fruta
* Crema de Naranja
* Melón con Jamón Serrano
* Alcachofas con Vinagreta
* Ensalada Capresse
* Espárragos, arverjas y Zanahorias
* Chicha Morada
* Tortilla Española
* Choclos a la Huancaina
* Asado de Choclo
* Menú de Pascua (Crema de Espinacas)
* Muslo de Pollo
* Manzana Asada

CONEJO AL VINO

Ingredientes:
1 conejo troceado
2 cebollas
4 cucharadas de tomate
1 kg. de papas, harina tostada, 2 cucharadas de vinagre, 1 vaso de vino tinto, 1 ramito de hiervas; tomillo, romero, orégano, 4 dientes de ajos, corteza de pan tostado, 50 gr. de almendras tostadas, 4 pimientos rojos secos, pimienta negra, aceite y sal.

Preparación:
Sofreír los trozos de conejo en la cazuela, sacarlos y en la misma grasa freír la cebolla picada y las papas hasta que se doren.
Agregar de nuevo el conejo a la cazuela y las hierbas en un ramito. verter el vino tinto y el vinagre. Tapar de cazuela y dejar cocinar.
Poner en la batidora la harina, el tomate, la corteza, las almendras, los ajos, la pulpa de los pimientos, la pimienta, el azafrán y la sal.
Remover el conejo de la cazuela, añadir un poco de su caldo a la batidora, triturar el compuesto y agregarlo a la olla.

COLIFLOR EN SALSA BLANCA

Cocínense las coliflores en agua hirviente salada. Retírense cuando cedan bajo la presión del dedo. Colóquense en un plato, acercándose los trozos unos a otros para darle su forma primitiva. Sírvanse con salsa blanca en una salsera.

COLIFLOR AL GRATEN

Córtese la coliflor en pedazos medianos y pónganse en agua hirviente salada. Déjese cocinar de 15 a 30 minutos. Escúrrase y póngase en un plato que pueda ir al horno. Salpíquese con queso rallado. Recúbrase con una salsa blanca. Espolvoréese luego ligeramente con queso y pan rallado. Póngase al horno para que se dore de 15 a 20 minutos, según el calor.

COLIFLOR EN ESTOFADO

Pónganse dos cucharadas de aceite en una cacerola. Añádase una coliflor de buen tamaño, lavada, sancochada y escurrida. Cúbrase herméticamente y cocínese durante veite minutos. Sírvase con perejil picado.

COLIFLOR CON TOMATE

Cocínese una buena coliflor durante 20 minutos en agua hirviente salada. Escúrrase y hágase puré. Aparte, cocínese durante 5 minutos medio litro de puré de tomate con un poco de manteca. Póngase en una cacerola matenca, el puré de coliflor y el queso rallado. Caliéntese y añádase el puré de tomate y mézcle bien. Vuélquese en una fuente de hornear. Espolvoréese con queso rallado y póngase de 10 a 15 minutos al horno.

ENSALADA DE CAMARONES EN ESCABECHE

(6 porciones)

Ingredientes:
3 tazas de camarones pelados huesos, cortados en cubitos
3 cucharadas de cilantro lavado, desinfectado y picado finamente
1/2 taza de aceitunas verdes, sin hueso y picadas
5 hojas de lechuga francesa, lavada y desinfectada y cocidos, cortados en pedazos grandes
1 cebolla picada
1/2 taza de aceite de oliva
El jugo de tres limones
Sal y pimienta al gusto
3 tazas de arroz cocido
2 aguacates sin cáscara

Preparación:
Mezcle los camarones con la cebolla. Bata el aceite con el jugo de limón. Agregue sal y pimienta al gusto. Vierta esta salsa sobre los camarones y deje reposar durante dos horas.
Agregue el resto de los ingredientes mezclando suavemente. Sírvalos junto a una cama de lechuga.
Adorne con un camarón entero y una ramita de cilantro.

POLLO RELLENO

(10 porciones)

Ingredientes:
1 pollo de casi 2 1/2 kg.
2 zanahorias
1 ramita de apio
1 cebolla, clavos de especias.
70 gr. de queso rallado
200 gr. de salchicha, 2 huevos
5 cucharadas de pan rallado
50 gr. de manteca
1 ramito de perejil
1 diente de ajo
100 gr. de jamón cocido
1 lechuga, cerezas abrillantadas, sal y pimienta.

Preparación:
Llevar a ebullición agua con las zanahorias, la cebolla pinchada con los clavos, sal y pimienta.
Limpiar el pollo, lavar, secar y sazonar.
Poner en una vasija y mezclar a fondo el queso, las salchichas, los huevos, el pan, la manteca, el perejil, el ajo, el jamón y la menudencia.
Introducir el compuesto en el interior del pollo presionado con una cuchara de madera. Coser el orificio con hilo de cocina. Atar el pollo para que mantenga buena forma durante la cocción.
Introducir en el agua en ebullición y cocinar 2 horas a fuego suave.
Extraer el pollo del caldo, quitar el hilo y dejar enfriar. Trinchar con el utensillo adecuado, haciendo un corte a lo largo del dorso.
Sacar y cortar el relleno. Coloca el pollo abierto por la mitad. Forrar con las hojas de lechuga.

POLLO A LA REINA

(6 Porciones)

Ingredientes:
90 grs. de mantequilla
1/2 taza de cebolla finamente picada
2 pimentones verdes, picados
1/2 taza de apio lavado, sin fibra y picado
1 taza de champiñones lavados y rebanados
2 pechugas de pollo crudas, cortadas en cubitos
1 taza de vino blanco
Sal y pimienta la gusto
1 cucharada de estragón (especia)
1 lata de crema condensada de pollo

Preparación:
En una cacerola, derrita la mantequilla y acitrone la cebolla, el pimentón y el apio. Agregue los champiñones y el pollo previamente sofrito. Agregue el vino, la sal, la pimienta y el estragón. Deje hervir durante unos minutos. Añada la crema revolviendo bien y cocine durante 15 minutos más.

VERDURAS EN VINAGRETA

Ingredientes:
100 grs. de arvejas cocidas
1/2 kilo de papas sin cáscara y cocidas
1 frasco de espárragos blancos
1 zanahoria cocida y rebanada
Para la vinagreta
1/2 cebolla finamente picada
2 cucharadas de vinagre de vino (preferentemente balsámico)
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Escurra las verduras y acomódelas en un platón. Mecle los ingredientes de la vinagreta y vierta sobre las verduras.

PAVO CON PASAS

Ingredientes:
1 pavo de 3 kg.
100 gr. de piña de durazno seco
100 gr. pasas de ciruela sin semilla
100 gr. de jamón en dados
6 salchichas, 1 diente de ajo, manteca
2 manzanas, 1 litro de caldo
1 copita de vino seco, sal, pimienta negra, perejil, tomate, orégano y laurel

Preparación:
Saltear el hígado trinchado del pavo, en manteca con el ajo picado, perejil, jamón, manzanas picadas y la carne de las salchichas. Agregar tomate, orégano y laurel y cocinar unos instantes antes de incorporar la piña, duraznos secos, pasas y ciruelas. Sazonar la mezcla y cuando esté tibia rellenar el pavo. Coser las aberturas; salpimentar, untarlo de manteca y dorarlo al horno fuerte primero, rociando de vez en cuando con vino y caldo.

ASADO AL TOMATE CON CARNE DE RES

Se sazona un buen pedazo de asado, con sal, pimienta, ajos y comino molidos. Con un cuchillo puntiagudo de cocina hacer incisiones en la carne e introducir rajas de zanahoria y de tocino.
En un recipiente aparte, freír bastante cebolla finamente picada; agregar tomates pelados y partidos; una latita de salsa de tomate; hongos molidos y una cucharadita de azúcar. Agregar el agua suficiente para la cocción del asado a fin de que no quede caldo, sino jugo.
Sacar la carne y llevarla a la mesa, rodeada de papas sancochadas o con puré.

ENSALADA DE PATITAS

Ingredientes:
3 patitas de chancho sancochadas
3/4 taza de aceite
1/4 taza de vinagre
jugo de limón
Sal y pimienta
5 cucharadas de ají fresco molido
1 cebolla grande (desflemada)
5 rabanitos
Lechuga
Papas amarillas cocidas

Preparación:
Cortar, las patitas y ponerlas en un recipiente. Mezclar, el aceite con vinagre y limón, sal, pimienta y ají, con esta maceración, cubrir las patitas y dejar tres o cuatro horas, dándoles vuelta constantemente. Cubrir, con la cebolla y los rabanitos en rajas. Servir con hojas de lechuga y papas.

POLLO A LA CERVEZA

Ingredientes:
1 pollo de 1 kg.
1 vaso de cerveza
100 gr. de manteca
25 gr. de almendras
4 cucharadas de aceite
2 zanahorias, 2 nabos, 2 papas, 2 dientes de ajos, 1 cebolla
1 cucharadita de harina, laurel, tomillo, orégano y perejil, sal y pimienta

Preparación:
Rehogar en manteca las papas en trozos, las zanahorias y los nabos en rodajitas. Machacar las almendras y el hígado crudo de pollo, verter un chorrito de cerveza en el mismo mortero y diluir la harina. Rehogar en el resto de la manteca y en el aceite la cebolla. Añadir el pollo previamente lavado y cortado en trozos, salpimentar e incorporar las hierbas, los ajos y el resto de la cerveza. Cocinar a fuego suave 1 hora. Agregar las verduras y el picadillo del mortero y dejar al fuego otros 20 minutos más.

CARNE AL VINO

Se selecciona carne tierna; se lava; se corta en pedazos y se dispone en una taza, sazonando con sal y pimienta.
En una cacerola aparte, freír ajos y cebolla picada; se agregan trozos de tocino y un ramito de hierbas aromáticas. Se suelta con tres cucharadas de agua y un vaso de vino. Cuando rompe a hervir se agrega la carne y se deja hasta que esté tierna. Poco antes se agrega papas blancas cortadas en dos. Para bajar se echa un vaso más de vino.

TAMALES

Ingredientes:
1 kg. Maíz blanco
1 kg. de chancho
1/4 de manteca
8 ajíes mirasol
4 ajíes amarillos
4 huevos duros
1/4 de pasa

Preparación:
Remojar el maíz un día antes, luego amasarlo con el caldo de chanco como si tratara de una masa de pan, se adereza con ají mirasol molido, ajos y manteca. En el relleno. Se utiliza el chancho sin grasa, la parte del lomo se pica en cuadraditos y freírlos con el ají y unas gotas de anís, huevos en tajadas y ají amarillos soasado y las pasas todo esto bien mezclado. Extender la masa en cantidades iguales en la panca de maíz, se amarran bien los tamales para que el agua no vaya ha entrar. Se pone a hervir los tamales en poca agua hasta que se cocinen.

PAVO CON CHAMPAÑA

Ingredientes:
1 pavo
110 gr. de mantequilla
3 vasitos de buen champan
150 gr. de salchicha
2 frutas
Sal, pimienta
Aceite, romero y salvia

Preparación:
Limpiese bien el pavo, colóquese la sal, pimienta, un poco de aceite, unas ramas de romero y una hojas de salvia, las salchichas (habiéndoles retirado previamente su pie) y una fruta cortada a ruedas cósase la abertura y colóquese el pavo en la placa del horno, sazónese con sal y pimienta, en su parte exterior y déjese cocer por espacio de una hora dándole la vuelta de vez en cuando para que quede cocido en todas sus partes por espacio de una hora a temperatura media a menudo bañese con la champaña y adórnese con la otra fruta cortada a trocitos déjese cocer otro poco rociando de vez en cuando con el jugo de la cocción. Servir a cuartos, eliminando los ingredientes aromáticos, tanto interno como externo.

RECOMENDACIONES PARA COMPRAR PAVO

- Que su pechuga sea redonda y de carne blanda
- Patas tersas y oscuras (reverla que el ave es joven y tierno)
- Deben tenerse en cuenta su tamaño y el horno en que se vaya asar.
- Es importante conocerlo antes de comprar.

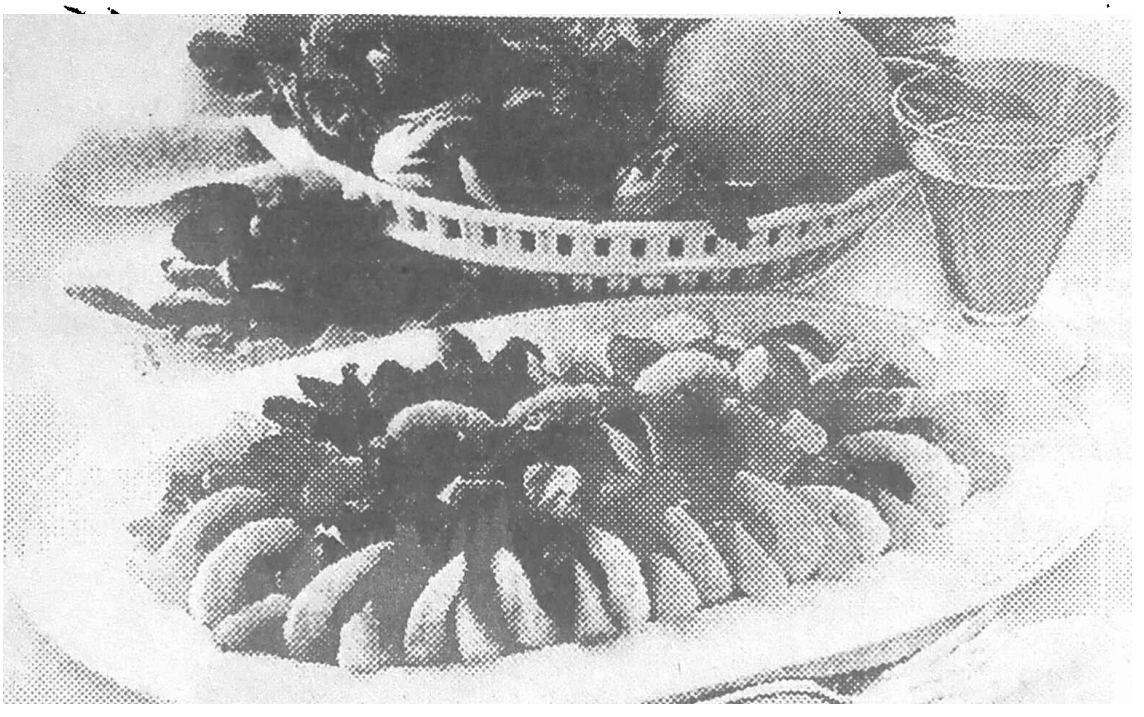
INDICACIONES PARA BRASEAR UN PAVO

1. Se quitan los menudillos del pavo. Se hacen hervir.
2. Se pesa al pavo
3. Se gradúa el horno.
3. Se lava el interior del pavo bajo el chorro de agua y se seca.
5. Se calcula el tiempo de cocción del pavo.
6. Se pone el relleno por el extreno del pescuezo del ave. Se ata.
7. Se coloca en la fuente de asar. Se cubre la pechuga con mantequilla blanda se salpica con sal y pimienta.
8. Se pone en el centro del horno y se asa durante el tiempo calculado.
9. Se pone rollitos de tocino y salchicha, si se desea al rededor del pavo. Se rocía la pechuga del pavo con los jugos.

PIZZA RAPIDA

Ingredientes
Pan de molde
1 tomate
Queso mozzarella
Mayonesa
Orégano
Sal y pimienta

Preparación
Cortar la corteza de cada tajada de pan. Untar mayonesa en una de las caras. Pelar y cortar el tomate en rodajas delgadas y acomodar dos de ellas sobre el pan. Cortar dos rodajas grandes de queso y acomodar cada una sobre los tomates. Rociar sal, pimienta y orégano al gusto. Hornear por 15 minutos en horno medio (350º).



ALITAS DULCES

Ingredientes

1 kilo y medio de alitas de pollo
1/2 taza de miel de abeja
1/2 taza de sillao
4 cucharadas de azúcar rubia
1 diente de ajo molido
1/2 taza de pasta de tomate
Sal y pimienta

Preparación

Lavar y limpiar las alitas de pollo. Ponerlas extendidas en una fuente para horno. Se mezclan todos los ingredientes en una olla chica y se ponen a cocinar por unos 15 minutos. Rociar la salsa sobre las alitas y dejarlas curtir por una hora y media. Luego poner el horno en broil por unos cinco minutos para que se doren parejas. Rinde para tres personas.

LOS YOGURES DE FRUTA

Soledad G. A mi hijo, de un año no le gustan los yogures de frutas. ¿Qué puedo hacer para que los tome naturales?

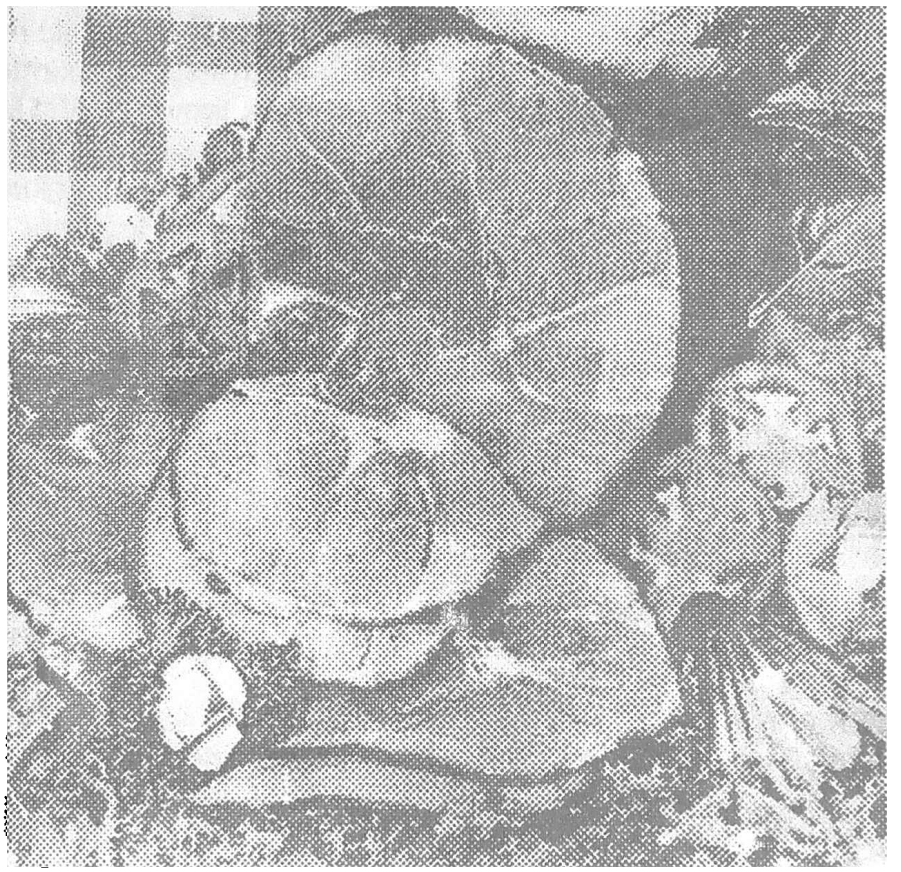
El yogur es leche de vaca fermentada, y es conveniente que se introduzca en la alimentación del niño a partir de los doce meses aproximidamente, siempre que no exista intolerancia a las proteínas vacunas ni a la lactosa. Al principio, no es conveniente que los pequeños tomen yogures de frutas, sino naturales y enteros sin azúcar, no semidesnatada pues éstos contiene menor cantidad de vitamina A. Para que tu hijo acepte le sabor del yogur natural, es aconsejable que empieces dándole pequeñas cantidades y que lo mezcles con frutas frescas.

CREMA DE NARANJA

(6 porciones)

Ingredientes:
1/2 litro de leche
3 cucharadas de azúcar
1 naranja
3 yemas

Preparación:
Ponga a hervir a fuego bajo la leche con el azúcar y la cáscara de naranja. Deje que hierva durante cinco minutos. Bata en la licuadora las yemas con la Maicena* y un poco de la leche caliente. Mezcle todo y déjelo en el fuego sin dejar de mover hasta que espese. Retirela cáscar a agregue el jugo de naranja. Métala al refrigerador durante dos horas como mínimo.



MELON CON JAMON SERRANO

Ingredientes:
1 melón
8 rebanadas de jamón serrano

Preparacion:
Envuelva ocho rebanadas de melon con el jamón serrano y sirva dos porciones por persona.

ALCACHOFAS CON VINAGRETA

Ingredientes:
4 alcachofas
2 cucharadas de cebolla finamente picada
1 cucharada de perejil lavado, desinfectado y finamente picado
3 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharada de aceite de maíz
1 pizca de azúcar
Sal y pimienta al gusto
2 huevos cocidos y finamente picados

Preparación:
Corte las bases y la parte superior de las alcachofas. Póngalas a cocer en agua hirviendo.
Mezcle el resto de los ingredientes de la vinagreta y agregue los huevos cocidos. Dejar reposar
Sirva las alcachofas escurridas y calientes con la vinagreta encima.

ENSALADA CAPRESSE

Ingredientes:
2 tomates
1/4 de kilo de queso tipo mozarella
10 hojas de albahaca fresca, lavada y desinfectada (se compra en el mercado)
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto
1/4 de cucharadita de jugo Maggi

Preparación:
Lave los tomates. Rebánelos y acomódelos en un platón, alternándolos con el queso en rebanadas.
Adorne alrededor con las hojas de albahaca y cuando vaya a servirla, vierta encima los ingredientes restantes.

ESPARRAGOS, ARVEJAS Y ZANAHORIAS

Ingredientes:
1/2 kilo de espárragos
200 gr. de arverjas frescas
4 zanahorias, sin cáscara y cortadas en tiras
1/2 cebolla picada
1 cucharada de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Limpie los espárragos, córteles el extremo inferior y retire la piel más dura de su tallo con un pela papas, pero sin llegar a la parte superior. Cuézalos en agua hirviendo durante 15 ó 20 minutos.
Cueza por separado las arvejas y las zanahorias en agua suficiente para cubrirlos.
Dore ligeramente la cebolla en la mantequilla y agregue la sal y la pimienta. Coloque las verduras en el platón en que las va a servir y báñelas con la mantequilla caliente.

CHICHA MORADA

Ingredientes:
1 kilo de maíz morado
1 piña madura
3 membrillos
2 manzanas
2 duraznos grandes
10 clavos de olor
1 palo de canela
4 litros de agua
4 limones
Azúcar rubia al gusto

Preparación
Lavar bien el maíz, desgranarlo y ponerlo a hervir en una olla con 3 litros de agua. Pelar y picar en daditos la piña, los membrilos, los duraznos, las manzanas y reservarlos para preparar mazamorrra morada o cualquier otro postre. Colocar las cáscaras y los corazones en la olla del maíz junto con la canela y el clavo. Dejar que hierva durante 1 hora y media o hasta que los granos del maíz morado se reviente. Colar la chicha, enfriar y añadir el jugo de los limones y azúcar al gusto. Si la chicha está muy cargada puede incorporar un poco más de agua. Si desea puede servir con un poco de las frutas picadas.

TORTILLA ESPAÑOLA

Esta tortilla puede prepararse con anticipación, ya que se consume a temperatura ambiente.

Ingredientes:
1 taza de aceite de oliva o de maíz
1 cebolla rebanada
1/2 kilo de papas sin cáscara, cortadas en tiras delgadas
8 huevos
1 cucharada de leche
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
En una sartén honda, caliente el aceite y sofría la cebolla. Seque las papas con un lienzo y fríalas también, moviendo lentamente hasta que se suavicen. Bata a punto de turrón dos claras y agregue el resto de los huevos mezclando con la leche, la sal y la pimienta. A esta mezcla de huevos agregue las papas y las cebollas escurridas del aceite. Tape con un plato y deje reposar todo durante cinco minutos.
Caliente un poco de aceite en la sartén y vierta ahí la mezcla de huevos, deje cocer hasta que las orillas de la tortilla se vean cuajadas. Coloque sobre la sartén un plato extendido de un diámetro un poco mayor que el de la sartén. Voltee la tortilla de un solo movimiento sobre el plato. Ponga nuevamente la sartén sobre el fuego y deslice dentro la tortilla para que se cueza por ambos lados.
Voltéela nuevamente sobre el plato y adorne con un ramito de perejil chino.

CHOCLOS A LA HUANCAINA

Ingredientes:
6 choclos tiernos
200 gr de queso fresco
3 ajos
sal y comino
1/2 taza de leche
1/2 taza de aceite
3 huevos duros
6 aceitunas
Hoja de lechuga

Preparación:
Licuar el queso con la leche, sazonar con sal, cominos y calentar el aceite en una olla. Agregar el preparado anterior, moviendo constantemente, hasta que la salsa esté unida (si es necesario se agrega un poco más de leche). Sancochar los choclos en agua con azúcar y gotas de limón, ya cocidos escurrir. Acomodar en una fuente, cubrir con la salsa; decorar con rajas de huevo duro y aceitunas, alrededor van las hojas de lechuga.

ASADO DE CHOCLO

Ingredientes:
3 tazas de choclo crudo
2 huevos bien batidos
1/2 cucharadita de sal
3/4 taza de migas de galletitas
2 cucharadas de manteca vegetal o aceite
1 taza de leche
Cominos y ajos.

Preparación:
Se mezclan el choclo, los huevos y la sal. En un molde enmantecado se ponen camadas alternadas de la mezcla del maíz y las migas; se salpica con manteca vegetal. Se echa la leche y se cocina a horno bajo (160° C) durante 30 minutos.

PLATOS TIPICOS DE NAVIDAD

A pesar de las novedadosas y sofisticadas ofertas que existen actualmente en el mercado, el pavo, mojarra y el cordero siguen siendo los menús preferidos en la mayoría de los hogares durante estas fiestas tradicionales.

Alimentos ricos en proteínas y grasas: Con respecto a su valor calórico, el cordero y el pavo contiene el doble de calorías que la mojarra. Estos alimentos son ricos en grasas; las de la mojarra son muy benéficas para el organismo, de ácido grasos polinsaturados (que no producen colesterol). Los tres constituyen una fuente importante de proteínas, pero, en proporción, la mojarra y el pavo aportan más proteínas que el cordero.

Bien equilibrado: Para no alterar la dieta sana y correcta de los niños, lo ideal en estas fichas es ofrecerles, como primer platillo, una crema o sopa; de segundo, una ración de carne o pescado con guarniciónde verduras o ensaladas y, como postre, algún dulce navideño. Con este menú, además de proporcionar a los niños una alimentación equilibrada, les permitimos participar y disfrutar de una tradicional gastronomía familiar. Pero cuidado con las cantidades. Las celebraciones no implican que haya que comer más de lo acostumbrado.

Estos alimentos se pueden repartir así: la mojarra para la cena de Nochebuena, ya que es ligera, el pavo en la comida de Navidad, y el cordero para comer en Año Nuevo.

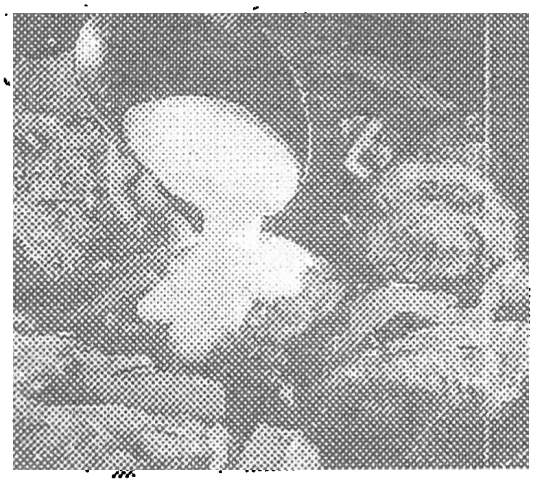
MENU DE PASCUA
(A partir de 18 porciones)

Crema de Espinacas

Ingredientes:
50 gr. de espinacas

Para la bechamel:
*1 vaso de leche *1 cucharada de harina *Mantequilla *Una pizca de sal

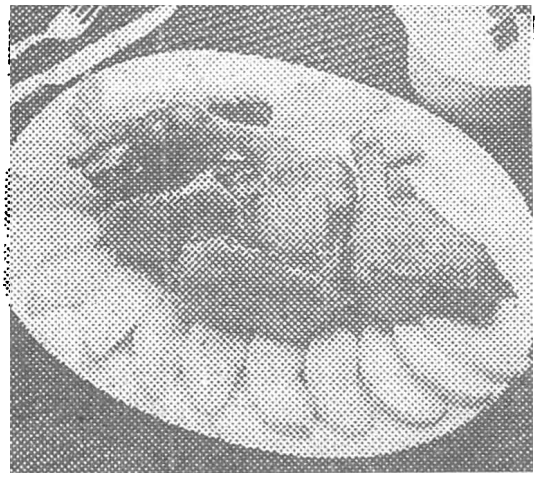
Preparación: Cocer las espinacas en agua con sal, escurrirlas después. Pasarlas por la batidora con un poco de bechamel, el resto de la salsa se deja para mezclar al final. Se sirve caliente con trocitos de pan frito.



Muslo de pollo

Ingredientes:
1 ó 2 muslos *ajo *aceite de oliva *jugo de limón *sal.

Preparación: Agregar un poco de sal y jugo de limón en el muslo. Después freírlo con un diente de ajo picado. Cuando esté muy dorado, se saca. Se puede acopañar con cualquier tipo de ensalada.



Manzana asada

Ingredientes: *Manzana *miel *pasas *mantequilla *azúcar glass.

Preparación: Lavar la manzana y hacerle un agujero en la parte superior, dentro de él se vierte algo de miel y pasas, untar en la manzana un poco de mantequilla y meterla en el horno espolvoreada con azúcar glass.

ÍNDICE

Págs.

Sopa de Pescados 8
Sopa de Gallina con Guindones 9
Sopa a la Juliana 9
Sopa Apucherada 9
Sopa de Cebolla 9
Sopa de Frijoles 10
Sopa de Camarones 10
Crema de Alcachofas 10
Sopa Invernal 11
Crema de Zapallo 11
Menestrón 11
Aguadito de Conchas Negras 12
Sopa Verde (Chupe Serrano) 13
Sopa Verde (Chupe Arequipeño-Sur) 13
Cazuela 14
Chilcano 14
Espesado de Chiclayano 15
Patasca 15
Sancochado 16
Caldo de Gallina 17
Sopa Escocesa 17
Sopa de Pollo Delicia 18
Sopa de Pato 18
Sopa de Cebolla 18
Caldo Largo 19
Sopa de Zapallo 19
Sopa de Pollo con Poros 20
Sopa de Menudencia de Pollo 20
Sopa de Esparragos 20
Estofado de Pollo 22
Estofado de Carne 22
Estofado de Cordero 22
Cordero con Arroz 23
Costillas al Horno 23
Asado de Cerdo 24

Cabrito a la Norteña 24
Seco de Carne 25
Sopa de Acelga 25
Guiso de Pallares 26
Guiso de Espinaca y Papa Amarilla 26
Guiso de Frijol 27
Ají de Gallina 27
Lomo Saltado 28
Seco de Cordero 29
Cabrito en Adobo 29
Rocoto Relleno 30
Buñuelos de Bacalao 30
Aletas de Polo Arrebozadas 31
Tortaleta de Pollo 31
Tallarines en Salsa de Tomate 32
Corazones de Alcachofas Rellenos 32
Locro de Zapallo 33
Arroz con Pato 34
Frijo Negros Batidos 34
Olluquito con Charqui 35
Cau Cau 35
Bisteck a lo Pobre 36
Carapulcra 36
Picante de Cuyes 37
Anticucho de Corazón 37
Col Rellena 38
Albóndigas a la Limeña 38
Mondonguito a la Italina 39
Puchero de Res 39
Frijoles con Seco 40
Garbanzos con Tocino 40
Estofado de Res 41
Croquetas de Carne 42
Lechón Adorado 42

ENTRADAS

Ensalada Tropical 44
Entrada de Fresas y Piña 44
Albóndigas de Verdura 45
Ensalada Mixta 45
Choritos a la Chalaca 46
Escabeche de Pollo 46
Causa Rellena a la Limeña 47
Ocopa Arequipeña 48

Chorizo con Platano Verde ... 48
Papa a la Huancaina ... 48
Tamales de Maíz ... 49
Ensalada de Apio con Pechuga de Pavo ... 49
Ensalada de Beterraga ... 50
Ensalada Italiana ... 50
Ensalada de Fideos y Salame ... 50
Tostadas con Pure de Atún ... 51
Ensalada Mixta con Salsa de Yogurt ... 51
Tortilla de Papas ... 52
Tomates Rellenos ... 52
Anticuchos ... 53
Conchitas a la Parmesana ... 54
Ocopa ... 54
Ensalada Rusa ... 55
Causa Rellena ... 55
Tostada con Huevos pasados con Verduras ... 55
Ensalada Americana ... 56
Atún con Cebollas y Tomates ... 56
Empanaditas de Espinacas ... 56
Salpicón de Pollo ... 57
Tortilla de Verduras ... 57
Nidos de Espinaca ... 57
Entrada de Melón ... 58
Enrrollado Real ... 58
Ensalada de Lentejas ... 58

PESCADOS Y MARISCOS

Almejas a la Marinena ... 63
Cebiche de Corvina ... 63
Cebiche de Camarones ... 64
Pescado a la Chorrillana ... 64
Cocktail de Camarones a la Limeña ... 65
Cazuela de Atún ... 65
Cazuela de Caballa ... 66
Atún al Horno con Jeréz ... 66
Bonito Fresco Asado ... 67
Bacalao a la Trujillana ... 67
Calamares Rellenos ... 68
Pescado al Vapor ... 68
Calamares con Arroz ... 68
Pejerreyes Arrebozados ... 69
Cebiche de Pejerrey ... 69
Cebiche de Toyo ... 69

Salsa con Tamarindo 70
Trucha Salsa de Champiñones 70
Cebiche de Pescado 71
Escabeche de Pescado 71
Pescado Asado 72
Zarzuela de Mariscos 72
Pollo al Ajo 75
Pollo a la Cacerola con Aceituna 75
Pavita Rellena al Horno 76
Pollo a la Sal 76
Pollo a la Mostaza 76
Pollo Atunado 77
Souffle de Pollo 77
Pollo al vino Rosado 78
Pollo Pintado con Manzanas 78
Aguadito de Pollo 79
Paquetitos de Pollo y Jamón 79
Pollo a la Piña 80
Escabeche de Pollo 80
Pollo Frito 80
Estofado de Pollo 81
Pollo Relleno con Verduras 81
Pollo Real 82
Pollo Lucinda 82
Cebiche de Pollo 83
Arroz con Pollo 83
Pollo a la Moztaza(otro) 84
Pollo al Sillau 84
Ensalada de Pollo con Apio 84
Pechugas de Pollo con Salsa Cremosa de Ajo 85
Pollo al Kión 85
Pollo a la Crema 85
Ensalada de Pollo al Curry con Arroz 86
Pollo a la Parrilla 86
Fritura de Pollo Aromatizado 86
Pollo Frito con Pimientos 87
Pasta con Pollo 88
Pechugas de Estofadas 88
Pollo a la Florentina 88

Comida China - CHIFA -

Nabo Encurtido 97
Encurtido de Kión 97
Sopa Agria 97

Tallarines al Estilo Chau-Chou 97
Lomito Saltado 98
Fideos Chinos 98
Wantán de Pato 98
Cerdo con Salsa de Vino 98
Arroz Chaufa 99
Sopa Wantán 100
Sopa de Pato 100
Pescado al Sillau 101
Tallarines Saltados con Chancho Asado 101
Arroz con Pollo Chino 102
Pescado Jon San 102
Salsa de Soja 103
Tallarines en Chifa 103
Saltados con Samsi 104
Verduras al estilo de chifa 104
Kam Lu Wantán 104
Ensalada China 105
Chicharron de Pollo 105
Salsa de Pimientos Verdes y Jengibre 105
Wonton (Capelettis Chinos) 106
Chow Mein (Tallarines Chinos con Cerdo) 106
Guiso de Cerdo a la Oriental 107
Salsa de Ciruela 108
Chop Suey de Pollo 108
Arroz Blanco sin Sal 109
Chicharrón de Pollo 109
Carne Saltada con Kión 109
Calamares Salteado con Apio 110
Carne de Res (en Salsa) 110
Chop-Suey 111
Langostinos Jong Sau 111
Buñuelos de Langostinos y Verduras 111
Tallarines con Carne y Almendras 112
Carne de Vaca (con col china) 113
Sopa de Chan Suey 113
Min Pao Dulce 114
Manzanas Glaseadas 114
Tortilla de Camarones 115
Alitas al Sillau 115
Arroz Tres Delicias 115
Salsa Perejil Chino 116
Trucha Ahumada 116

ENSALADAS DE VERDURAS

Ensalada Primavera 118
Ensalada de Brocoli y Champiñones 119
Ensalada de Berros y Pollo 120
Ensalada Regia 121
Ensalada de Nuez y Queso Gruyere 122
Ensalada de Papa 123
Salchichas 123
Ensalada de Cebolla 123
Ensalada Mixta 123
Ensalada de Tomate 124
Ensalada de Primavera 124
Ensalada Rusa 124
Ensalada de Col 124
Ensalada de Verduras 125
Ensalada de Papas 125
Ensalada de Paltas 125
Ensalada de Lechugas 125
Verduras al Horno 125
Ensalada de Rabanito 126
Ensalada de Pepinos 126
Ensalada de Pallares 126
Ensalada de Frijol Verde 126
Picadillo de Verduras 126
Zanahoria a la Manteca 127
Tortilla de Esparragos 127
Ensalada de Berros 127
Tortilla de Vegetales 127

CREMAS

Crema de Espinacas 129
Crema de Habas 129
Crema de Zanahorias 129
Crema de Arverjas 130
Crema de Esparragos 130
Tomates a la Crema 130
Tallos de Acelga 130

ARROZ

Arroz Tapado 132
Ensalada de Arroz con Frijoles 133
Arroz con Champiñones 133
Ensalada de Arroz 134
Arroz Pargo Rojo 135

HUEVOS

Espárragos con huevos revueltos 137
Berengenas con Huevos 138
Huevos Fritos en Salsa de Carne 138
Omelette con Salsa 138
Huevos a la Crema 139
Huevos a la Florentina 139
Omelette de Espárragos 139

PIZZA

Masas para Pizza 141
Masa para Tallarines 141
Masa de Torta Dulce y Tartaletas 142
Puré de Tomates 142
Callos a la Española 142

PAPAS

Papas Fritas 144
Papas Doradas 144
Papas Fondantes 144
Papas Rellenas 144
Batatas Saltadas 144
Papas al Graten 144
Puré de Papas 145
Puré de Papas Amarillas 145
Papas con Maní 145
Causa Rellena con Atún 146
Papas Gratinadas con Tomates 146
Picante de Papas 147
Croquetas 147
Papas con Conchas 148
Papas Estofados 148
Souffle de Papas con Queso 149
Papas con Pollo 149
Papas con Espárragos 150
Papas a la Crema 150
Papas con Ajo y Perejil 151
Bolas Fritas de Puré y Huevo 151
Papas Rebozadas y Guisadas con Leche 152
Pastel de Papas Fritas 152
Rollo de Papas con Carne 152

Timbal de Salchichas 153
Papas al Horno 153
Papas con Salsa de Tomate 154
Papas con Carne 154
Papas con Jamón 155
Pastel de Atún 155

DESAYUNOS

Café de Soya 157
Leche de Soya 157
Quaker de Avena 157
Quinua Molida con Leche 157
Trigo con Leche 158
Leche de Nueces 158
Helado de Duraznos 158

DULCES CRIOLLOS

Minipizzas 161
Nachos 161
Palomitas 161
Pingüinos con Crema Chantilly 161
Dulce de Higos 161
Manjar Blanco 162
Ensalada de Frutas 162
Fresas Nevadas 163
Ensalada de Platanos 163
Ensalada de Manzana 163
Ensalada de Melón 163
Leche Asada 166
Mazamorra de Quinua 166
Cocadas de Leche Condensada 167
Budin de Sémola 167
Mermelada de Tomate 167
Miel de Chancaca 168
Arroz Zambito 168
Humitas Dulces 169
Gelatina de Pata 169
Mazamorra de Calabaza 170
Zanguito de Papas 170
Cuña de Maní 171
Champús Limeño 171
Champús de Leches 171

Champús de Maíz Blanco 172
Dulce de Pallares 172

OTROS PLATOS CRIOLLOS

Conejo al Vino 175
Coliflor en Salsa Blanca 175
Coliflor al Graten 175
Coliflor en Estofado 175
Coliflor con Tomate 175
Ensalada de Camarones en Escabeche 176
Pollo Relleno 176
Pollo a la Reina 177
Verduras en Vinagreta 177
Pavo con Pasas 178
Asado al Tomate con Carne de Res 178
Ensalada de Patitas 178
Pollo a la Cerveza 179
Carne al Vino 179
Pavo con Champaña 179
Tamales 180
Pizza rápida 181
Alitas Dulces 182
Los Yogures de Fruta 183
Crema de Naranja 183
Melón con Jamón Serrano 184
Alcachofas con Vinagreta 185
Ensalada Capresse 185
Espárragos, Arverjas y Zanahorias 185
Chicha Morada 186
Tortilla Española 186
Choclos a la Huancaina 187
Asado de Choclo 187
Menú de Pascua (Crema de Espinacas) 188
Muslo de Pollo 188
Manzana Asada 188

Lo más variado de la receta Nacional e Internacional

Exquisitos dulces criollos

EDICIONES "EL CARMEN"

VENTAS POR MAYOR Y MENOR

Jr. Apurímac N° 435 - A Telf. 426-0273